



Luiz António de Souza Ferreira

Relatório de Mestrado

Projeto de Atividade Física para Idosos Institucionalizados
Dependentes e Independentes

Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo

Estágio realizado sob a orientação da Dr.^a Célia Oliveira

Relatório realizado sob a supervisão de Professora Doutora Isabel Varregoso

Leiria, 2014



O júri

Presidente

Doutor/a _____

Doutor/a _____

Doutor/a _____

Doutor/a _____

Doutor/a _____

Agradecimentos

Após a conclusão do Estágio Curricular do Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo, na Santa Casa da Misericórdia de Pombal, gostaria de deixar aqui umas palavras de apreço e gratidão a algumas pessoas que me acompanharam e apoiaram ao longo destes quatro meses, para que tudo corresse da melhor forma possível.

À Santa Casa da Misericórdia de Pombal, na pessoa do Sr.º Provedor, Dr.º Joaquim Guardado, pela disponibilidade e a oportunidade que me facultou, em poder estagiar no Lar Rainha Santa Isabel.

Aos idosos do Lar Rainha Santa Isabel, com quem tive o enorme prazer de privar e partilhar momentos únicos e por quem fui sempre recebido de braços abertos, tendo sempre um gesto afável para dar. Durante este período, ensinaram-me e ajudaram-me a perceber que o melhor modo de trabalhar com eles é estar próximo deles.

À Dr.ª Célia Oliveira, orientadora do meu estágio, pela forma como me recebeu, com simpatia, cooperação e disponibilidade, possibilitando assim uma melhor partilha de ideias e experiências para numa melhor aprendizagem.

À Professora Doutora Isabel Varregoso, supervisora do meu estágio, pelo seu grande apoio, acompanhamento e disponibilidade para a realização e concretização do meu Estágio.

Queria também agradecer a Dr.ª Helena e a Dr.ª Paula, pelo auxílio e disponibilidade demonstrado quando lhes solicitava alguma informação.

Aos funcionários do lar, pela forma fantástica e generosa com que me receberam e trataram.

Por fim, quero agradecer a minha esposa Vânia Costa, pela perseverança, afeto, apoio e motivação que me ia transmitindo ao longo deste trabalho.

A todos vocês, muito obrigado!

RESUMO

O envelhecimento é um processo comum a todos os mortais, que acarreta perdas físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais, preponderantes na autonomia, funcionalidade e qualidade de vida dos idosos. Por conseguinte, a literatura têm demonstrado que a atividade física, através de programas de exercício físico, contribui determinantemente para a diminuição destas perdas, proporcionando um envelhecimento ativo, permitindo ao idoso uma maior longevidade com mais saúde.

Este Estágio visou proporcionar estes benefícios aos idosos institucionalizados da Santa Casa da Misericórdia de Pombal – Lar Rainha Santa Isabel, nomeadamente com a dinamização de aulas de atividade física, convívios intergeracionais, palestras, visitas à locais distintos, como o museu, biblioteca, ginásio e a piscina municipal, tendo como principal objetivo de cativar os idosos para hábitos de vida saudáveis, principalmente no que diz respeito à prática regular de atividade física, para que possam manter ou melhorar as suas capacidades funcionais, o bem-estar e a qualidade de vida. Desta forma, o trabalho desenvolvido no Estágio foi de proporcionar aulas ginástica de manutenção/classe de movimentos, com ou sem auxílio a equipamentos de suporte, com o intuito de trabalhar a resistência aeróbia, força, flexibilidade, coordenação/equilíbrio, memória/concentração e a sociabilização, bem como, palestras informativas acerca dos benefícios de uma boa alimentação e de higiene oral.

As aulas de atividade física foram realizadas em grupo, três vezes por semana e em dias interpolados. O grupo que realizava atividade física, era constituído por cerca 20 idosos, com idades compreendidas entre os 61 e 90 anos, mas por motivos pessoais e de saúde, nem sempre participavam com frequência. É de salientar que, apesar da reduzida mobilidade e funcionalidade, estavam quase sempre dispostos para realizar as aulas. Foi aplicado um questionário, com o intuito de perceber melhor qual o motivo de estarem institucionalizados, o estado de saúde dos idosos e quais as suas preferências em termos de atividade física e outras atividades. Com a realização do Estágio, posso concluir que os idosos do Lar beneficiaram com a prática regular de atividade física, apresentando algumas notórias diferenças na funcionalidade, bem como no bem-estar e na sociabilização.

Palavras-chave: Idosos Institucionalizados, Envelhecimento, Atividade Física, Aptidão Física.

ABSTRACT

Aging is a process common to all mortals, which entails physical losses, physiological, psychological and social, preponderant autonomy, functionality and quality of life for seniors. Therefore, the literature has shown that physical activity through exercise programs, contributes decisively to reducing these losses by providing an active aging, allowing the elderly living longer in better health.

This traineeship aimed to offer these benefits to institutionalized elderly Santa Casa da Misericórdia de Pombal – old people's home Rainha Santa Isabel, in particular the promotion of physical activity classes, intergenerational gatherings, lectures, visits to different places such as the museum, library, gym and municipal pool, with the main objective of attracting seniors to healthy lifestyle habits, especially with regard to regular physical activity, in order to maintain or improve their functional abilities, well-being and quality of life. This way, the work done in old people's home was to provide lessons maintaining gym / class movements, with or without the aid of support equipment, in order to work on aerobic endurance, strength, flexibility, coordination / balance, memory / concentration and socialization, as well as informative talks about the benefits of good nutrition and oral hygiene.

Lessons physical activity were measured in group three times a week and interpolated days. The group that performed physical activity, consisted of about twenty elderly patients, aged sixty one to ninety years, but for personal and health reasons, not always attended with frequency. It is noteworthy that, despite the reduced mobility and functionality, they were almost always willing to make classes. A questionnaire was applied, in order to better understand the reason of being institutionalized, the state of health of older people and what their preferences in terms of physical activity and other activities. With the completion of the internship, I can conclude that older people benefited from old people's home with regular physical activity, with some notable differences in functionality as well as the welfare and socialization.

Keywords: Institutionalized Elderly, Aging, Physical Activity, Physical Fitness.

Índice Geral

Agradecimentos.....	ii
Resumo.....	iii
Abstract	iv
Índice.....	v
Índice de Tabelas.....	vi
Índice de Figuras.....	vi
Lista de Siglas.....	vii
INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL.....	3
1. ENQUADRAMENTO GERAL DO ESTÁGIO CURRICULAR.....	3
2. SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE POMBAL – LAR RAINHA SANTA ISABEL.....	4
CAPÍTULO II – IDOSOS E ATIVIDADE FÍSICA.....	7
1. REVISÃO DA LITERATURA SOBRE O IDOSO E A ATIVIDADE FÍSICA.....	7
1.1. O Envelhecimento - Consequências e Benefícios da Atividade Física (AF).....	12
1.2. Diretrizes para prescrição de exercício físico com idosos.....	17
1.3. O Papel do Técnico e a necessidade de AF no Lar.....	20
2. DESCRIÇÃO E ANÁLISE DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO ESTÁGIO.....	22
2.1. Desenvolvimento do Estágio.....	22
2.1.1. Objetivos de Estágio e Objetivos Pessoais.....	22
2.1.2. Caracterização da turma do Lar Rainha Santa Isabel.....	24
2.1.3. Relatório sobre o trabalho desenvolvido.....	31
2.1.4. Avaliação do trabalho realizado.....	39
CAPÍTULO III - REFLEXÃO E CONCLUSÃO.....	40
CAPÍTULO IV - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	44
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Trabalho desenvolvido no Programa.....	37
Tabela 2 – Planificação das atividades.....	38

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico nº1 – Sexo dos alunos.....	24
Gráfico nº 2 – Faixa etária dos alunos.....	25
Gráfico nº 3 – Estado civil dos alunos.....	25
Gráfico nº 4 – Antiga residência.....	26
Gráfico nº 5 – Antiga profissão.....	26
Gráfico nº 6 – Habilitações literárias.....	27
Gráfico nº 7 – Motivos que estiveram na base de internamento.....	27
Gráfico nº 8 – Doenças de que padecem os alunos.....	28
Gráfico nº 9 – Sofreu alguma queda no ano anterior.....	28
Gráfico nº 10 – Quantas quedas deu.....	28
Gráfico nº 11 – Utiliza alguma ajuda técnica para andar.....	29
Gráfico nº 12 – Que ajuda técnica utiliza.....	29
Gráfico nº 13 – Praticou alguma atividade física.....	29
Gráfico nº 14 – Que atividade física praticaram.....	29
Gráfico nº 15 – Durante quanto tempo praticaram atividade física.....	30
Gráfico nº 16 – Gostaria de fazer exercício quantas vezes por semana.....	30
Gráfico nº 17 – Atividade/tarefa/exercício que mais gosta.....	31

Lista de Siglas:

IPL – Instituto Politécnico de Leiria.

ESECS – Escola Superior de Educação e Ciências Sociais.

ESS – Escola Superior de Saúde.

SAD – Serviço de Apoio Domiciliário.

AF – Atividade Física.

AVD – Atividade da Vida Diária.

AVC – Acidente Vascular Cerebral.

OMS – Organização Mundial de Saúde.

INTRODUÇÃO

O presente Relatório de Estágio surge no âmbito da unidade curricular de Estágio, do curso Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo, da Escola Superior de Saúde (ESS) e da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS), do Instituto Politécnico de Leiria (IPL). O Estágio Curricular decorreu no Lar Rainha Santa Isabel, pertencente à Santa Casa da Misericórdia de Pombal, no período compreendido entre 1 de agosto de 2013 e 12 de dezembro de 2013, com a duração de 346 horas. O Estágio Curricular é uma unidade curricular fundamental para o aluno e futuro profissional, pois é no decorrer deste que o aluno entra em contato com a prática, concretizando-se assim uma relação entre esta e a teoria apreendida ao longo do curso, tornando-se a teoria fundamental para uma prática bem-sucedida.

Sendo que, os objetivos da unidade curricular de Estágio é o de possibilitar intervenções que ultrapassem a abordagem tecnicista, exigindo uma sólida qualificação teórica, uma capacidade operacional e uma prática de investigação-ação. Permitir a aquisição de conhecimentos que respondam às atuais solicitações sociais conferindo capacidade de reconhecimento e conquista de novas e potenciais dimensões do saber, compreender e fazer. Proporcionar a análise e compreensão da realidade social, quer ao nível do envelhecimento demográfico, quer ao nível das intervenções familiares, comunitárias e sociais, quer ainda ao nível das instituições. Promover competências de avaliação e análise científica no sentido da estreita e profícua articulação entre investigação e prática.

Este Relatório reflete a vivência e trabalho desenvolvido durante o último ano, onde tive a oportunidade de adquirir competência e experiência na conceção e implementação de programas de atividade física para idosos. O Estágio permitiu lidar com distintas necessidades, limitações físicas e psíquicas, obrigando a um diário e contínuo ajustamento das aulas. O fator pela opção da área da Atividade Física (AF) com idosos de lar, deveu-se principalmente ao fato da curiosidade em trabalhar com esse público-alvo, por outro lado, é um fato que cada vez mais a população está envelhecida e na generalidade sem apoio por parte dos familiares, sendo que a falta de tempo é um dos principais motivos deste distanciamento, levando assim, à institucionalização dos idosos, implicando frequentemente uma rutura com a sociedade, fomentando conseqüentemente a solidão, isolamento e a um sedentarismo que por vezes torna-se um passo muito rápido para ficarem em cadeira de rodas, acamados e já em última instância levar a morte precoce. É necessário garantir meios de subsistência e apoios aos idosos de Lar por parte dos responsáveis destas instituições, de forma a assegurar a sua

integração progressiva, seja ela no contexto físico, cultural e social, por conseguinte, garantir uma maior qualidade de vida a estas pessoas, Paúl & Ribeiro (2012). A prática de atividade física surge assim como uma estratégia fundamental e essencial para um envelhecimento com qualidade. A não prática, origina uma perda de capacidade funcional, resultante da falta de motivação e do sedentarismo e de acordo com Llano et al., (2006), pode gerar rigidez torácica, maior acumulação de massa gorda, má postura, problemas cardiovasculares, hipertensão, diabetes, arteriosclerose, entre outras patologias. Segundo Paúl & Ribeiro (2012), para a realização de atividade física deve-se: entender que envelhecer é um processo contínuo da vida de uma pessoa e não uma doença, entender que todos os idosos não são sedentários, não são homogêneos e são necessários meios para facilitar a integração na sociedade; é necessário estabelecer objetivos, ou seja, tem de existir um ajustamento das atividades às dificuldades de cada idoso e fomentar o espírito de felicidade e alegria na prática da atividade física. É neste contexto que se enquadra a atividade física enquanto desafio futuro, com principal incidência sobre uma população mais idosa, frequentemente denominada de “terceira idade”. O presente Relatório de Estágio é dividido em quatro capítulos, sendo que o primeiro capítulo diz respeito ao enquadramento institucional, consistindo na caracterização do Lar Rainha Santa Isabel, local onde foi realizado o referido estágio. Ainda nesta parte, realça-se a estrutura organizativa do Lar Rainha Santa Isabel, as respostas sociais que o mesmo dispõe (Internamento, Centro de Dia e SAD), a dinâmica da instituição e por último os recursos humanos e materiais necessários para a realização das sessões de atividade física. O segundo capítulo refere-se à revisão da literatura; o envelhecimento, o idoso e a atividade física, consequências do envelhecimento e os benefícios da atividade física, no plano fisiológico, físico, psicológico e social. As diretrizes para a prescrição de exercício físico para idosos, o papel do técnico nas atividades e a necessidade de AF no contexto da instituição. Ainda incluído neste capítulo encontra-se a descrição e análise das atividades desenvolvidas no estágio, os objetivos, a caracterização da turma do lar Rainha Santa Isabel e por último o relatório sobre o trabalho desenvolvido. O terceiro capítulo reporta-se a reflexão e conclusão e por último, no quarto capítulo, as referências bibliográficas usada na elaboração do Relatório.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

1. ENQUADRAMENTO GERAL DO ESTÁGIO CURRICULAR

A Santa Casa da Misericórdia de Pombal foi criada por volta dos anos 1505 (Mora, 1953). O Lar Rainha Santa Isabel é património da Santa Casa da Misericórdia de Pombal, a sua inauguração foi em 1988, tendo como objetivo na diferenciação nos diversos serviços e uma grande aposta na qualidade dos mesmos. Na época não existia quase nenhuma instituição que respondesse a esta necessidade do concelho de Pombal, porém, atualmente praticamente todas as freguesias deste concelho possuem pelo menos uma instituição de apoio a idosos. O Lar localiza-se na Urbanização D. Inês, Travessa da Misericórdia, no lugar da Charneca, pertence ao Concelho de Pombal e ao Distrito de Leiria. A Santa Casa da Misericórdia de Pombal é uma instituição que orienta a sua atuação para a solidariedade social, prestando apoio a duas gerações distintas, tais como a infância e a velhice. Assim sendo, esta instituição integra a Casa da Criança, que possui como respostas sociais, Berçário, Creche e Infantário e, integra também o Lar Rainha Santa Isabel, que possui respostas sociais, Internamento, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário. A Santa Casa da Misericórdia integra também o Hospital de Pombal, porém, este é atualmente administrado pelo Estado. Vive orientada para a prestação e ao apoio à população sénior e à infância, promovendo de uma forma solidária a qualidade de vida dos utentes integrados nas respostas sociais: Lar de idosos, Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário, Creche e Pré-escolar. É uma Instituição social sem fins lucrativos, que tem como **missão** a integridade, a respeitabilidade e a satisfação das partes interessadas como princípios de atuação. A Misericórdia de Pombal nasceu e vive orientada por uma incumbência de solidariedade e generosidade com a população de Pombal, assente no apoio à família, à infância e à velhice, sem quaisquer distinções da sua condição económica e social. Relativamente à **visão** é a de, ser reconhecida pela capacidade de inovação promovendo a melhoria e suprimindo as necessidades sociais da população, assente na certificação de qualidade e na sustentabilidade dos serviços. Quanto aos **valores**, integridade na dedicação à missão, respeito pelos colegas e utentes, responsabilidade na ação e imparcialidade no tratamento. Dignidade na aceitação e no respeito pela individualidade de colegas e utentes. Inovação no desenvolvimento de práticas com vista à melhoria contínua. Solidariedade como um ato de bondade para com todos os utentes (fonte: <http://www.scmpombal.pt/missao.html>).

Estrutura organizativa

De acordo com informação recolhida junto da Diretora Técnica, o Lar Rainha Santa Isabel, possui uma estrutura organizativa composta por três níveis, sendo estes, o nível Institucional, o nível Intermédio e o nível operacional. Relativamente ao nível Institucional encontram-se o Provedor, o Vice-Provedor e três Vogais, sendo que estes constituem a Mesa Administrativa e, é neste nível que são tomadas todas as decisões da Instituição. Quanto ao nível Intermédio, encontra-se a Diretora Técnica, Licenciada em Serviço Social, sendo que lhe compete propor à Mesa Administrativa o quadro de pessoal, distribuir tarefas ao pessoal do quadro, organizar os serviços de turnos, orientar e supervisionar o comportamento de todos os colaboradores e o serviço de refeições. Também compete à Diretora Técnica avaliar e propor a admissão dos candidatos ao Lar Rainha Santa Isabel à Mesa Administrativa, decidindo esta se o mesmo será admitido. Por último, relativamente, ao nível Operacional, este corresponde à estrutura de posições e às atividades (Anexo pág. 84).

2. SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE POMBAL – LAR RAINHA SANTA ISABEL

Respostas Sociais – Valências do Lar Rainha Santa Isabel

O Lar possui três valências: Lar de Idosos, que atualmente estão 74 utentes no serviço de internamento; o Centro de Dia tem 31 utentes que vão diariamente ao lar; e o Serviço de Apoio Domiciliário que tem 64 onde dão respostas vários serviços. A zona de intervenção a quem o lar dá resposta é no concelho de Pombal como também dá apoio a outras freguesias caso se justifique.

Internamento

A valência de internamento, integrada no Lar Rainha Santa Isabel, é uma resposta social que tem como finalidade o alojamento coletivo, num contexto de residência assistida, o acolhimento de pessoas idosas ou, excecionalmente de pessoas mais novas, mas que careçam de acompanhamento e assistência médica, psicológica, social e de cuidados de enfermagem, para garantir que não entrem num estado de maior decadência, promovendo assim um estilo de vida equilibrado, contribuindo para a condução de um envelhecimento ativo, autónomo e sadio. Os objetivos primordiais desta resposta social traduzem-se pela promoção da qualidade de vida, pela assistência permanente a pessoas institucionalizadas; contribuir para o retardamento do processo de envelhecimento, promovendo um envelhecimento ativo; proporcionar a interação com a família e com a comunidade em geral, de forma a não desvincular os utentes das trocas sociais; promover estratégias do reforço da autoestima, valorização pessoal e social, contribuindo deste modo para o reforço da capacidade autónoma,

auxiliando caso seja necessário. A resposta social de internamento dá primazia a admissão de utentes do concelho de Pombal que aqui residam ou nasceram, porém, em situações excecionais admite utentes que não sejam do concelho, sendo necessário que tenham familiares a residir no mesmo.

Centro de Dia

O Centro de Dia constitui-se como uma resposta social que tem como principal objetivo o retardamento da institucionalização em regime de internamento do utente, permitindo ao utente a vivência em meio habitual, fortalecendo os laços com a sociedade, proporcionando deste modo um reforço da autonomia, aumentando também o número de contatos dos utentes, pois em meio institucional criam laços com outros utentes, quer sejam da resposta social de internamento, quer sejam também da resposta social de Centro de Dia. Assim sendo, os utentes de Centro de Dia também criam laços com os colaboradores e com a comunidade em geral, devido à realização de atividades que proporcionem a interação com a mesma. Relativamente às refeições, os utentes que frequentam a valência de Centro de Dia almoçam e lancham na instituição, levando para suas casas o jantar já confeccionado. Ao sábado levam também as duas refeições completas e diferentes para o domingo, uma vez que neste dia o Centro de Dia não se encontra em funcionamento. Os utentes que frequentam o centro de dia bem como de internamento durante a semana são prestados: cuidados de higiene pessoal, tratamento das roupas, serviços de enfermagem, consultas médicas, e ainda atividades que se realizam dentro e fora do lar. Esta resposta social relativamente ao seu público-alvo dá primazia à entrada de utentes da freguesia de Pombal e só em situações excecionais é que aceita entrada de outros utentes do concelho de Pombal, considerando a situação social em que vivem.

Serviço de Apoio Domiciliário (SAD)

Tem como objetivos a promoção da autonomia do utente, mantendo-o em meio habitual, auxiliando em tarefas que não conseguem executar sozinhos, a prevenção de um envelhecimento decadente, preservando o sentido de responsabilidade, uma vez que se mantém no seu meio habitual, a preservação de um equilíbrio emocional, psicológico e social, assegurando o seu bem-estar, pois o utente interage com a comunidade envolvente, "...numa partilha de responsabilidades em todo o processo de acompanhamento" (fonte: <http://www.scmpombal.pt/lar/apoio.html>). Importa salientar que estes utentes têm uma prestação de cuidados individualizados e personalizados para assegurar a satisfação das atividades de vida diária. Neste serviço os utentes podem solicitar: cuidados de higiene e conforto, tratamento das roupas, limpeza do domicílio, acompanhamento ao médico e outras ajudas,

tais como saídas ao supermercado. Esta resposta social integra atualmente 64 utentes e relativamente ao seu público-alvo dá primazia à entrada de utentes da freguesia de Pombal e só em situações excecionais é que aceita a entrada de outros utentes do concelho de Pombal. O SAD tem um horário de funcionamento entre as 08h00m e às 19h30m de segunda-feira à sábado, sendo que ao sábado, tal como na resposta social de Centro de Dia, são levadas também as duas refeições completas e diferentes para o domingo, uma vez que neste dia, este não se encontra em funcionamento. Este serviço é efetuado por 4 equipas de colaboradoras (Equipa A, Equipa B, Equipa C, Equipa D) que prestam serviço em zonas diferentes da freguesia de Pombal, englobando cada equipa os seus utentes, prestando-lhes serviço de apoio domiciliário diário. De olhos postos no futuro, a Santa Casa da Misericórdia de Pombal, tem um projeto para avançar brevemente, com a construção de uma Unidade de Cuidados Continuados com 40 camas, e um novo Centro de Dia.

Caraterização da dinâmica institucional

O Lar Rainha Santa Isabel possui uma dinâmica semanal que cumpre periodicamente. Por conseguinte, segue a descrição de forma sucinta. Horário de funcionamento: Lar – 24h por dia, de segunda-feira a domingo; Centro de Dia – das 8h às 19h, de segunda-feira a Sábado; Serviço de Apoio Domiciliário – das 8h às 19h30, de segunda-feira a sábado (Anexo pág. 243).

Recursos humanos

Para assegurar e garantir a prestação de serviços nas três respostas sociais (Internamento, Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário) do Lar Rainha Santa Isabel, atualmente esta instituição conta com 52 funcionários, distribuídos segundo a categoria profissional: 1 Diretora Técnica (TSSS), 1 Técnica Superior de Serviço Social, 1 Psicóloga, 3 Enfermeiros, 1 Médica, 1 Fisioterapeuta, 9 Ajudantes de Lar, 7 Ajudantes de Apoio Domiciliário, 3 Ajudantes de Cozinha, 2 Cozinheiras, 1 Costureira, 1 Operacional de Lavandaria, 17 Empregadas Auxiliares, 1 Ajudante de Centro de Dia e 1 Motorista. Relativamente à equipa de Enfermeiros, está presente na instituição seis dias semanais (segunda-feira a sábado), porém cada dia é um enfermeiro diferente, trabalhando rotativamente e só na parte da manhã. A Médica encontra-se dois dias semanais na instituição a consultar os utentes, tal como a Fisioterapeuta.

Recursos materiais

Esta instituição dispõe de recursos materiais que auxiliam os seus utentes, tais como: sete carrinhas, um autocarro e a infraestrutura correspondente ao Lar Rainha Santa Isabel, sendo esta constituída

por três pisos (cave, rés-do-chão e primeiro andar) e o espaço exterior envolvente da instituição. Deste modo, a cave é um espaço que serve de garagem para as carrinhas da instituição, possuindo também arrumos e uma morgue, que funciona num curto espaço de tempo, até a família ou agência funerária vir levantar o seu familiar, para se realizarem as cerimónias fúnebres no local onde a família desejar. Relativamente ao rés-do-chão, este engloba um vasto hall de entrada, a secretaria, a receção, a sala de visitas, a sala de atividades (onde se realizaram as aulas de atividade física), a sala de reuniões (onde se fizeram as palestras), a sala de leitura, um gabinete com computador (onde os utentes podem estar quando querem pesquisar na internet ou elaborar algo no mesmo), o gabinete médico, o gabinete de enfermagem, o gabinete da Diretora Técnica, o gabinete do Provedor, o gabinete da Assistente Social, o gabinete da Psicóloga, o salão de cabeleireiro, a Capela, salas de arrumos, a cozinha, a lavandaria, a sala das funcionárias, a sala de convívio, o refeitório, diversas casas de banho, correspondentes às dos utentes, visitas e dos funcionários, um elevador e escadas de acesso ao piso superior. Quanto ao primeiro andar, este é constituído por duas copas, diversos quartos, sendo estes duplos e individuais, com casas de banho privativas, uma sala para as funcionárias, balneários e despensas. Relativamente ao espaço exterior envolvente da instituição, este é composto por uma churrasqueira, um telheiro para o autocarro, um jardim, vários estacionamento para funcionários e visitas e uma infraestrutura onde se encontra a segurança que vigia as entradas e saídas da instituição. Neste espaço exterior (foram efetuadas caminhadas e jogos), os utentes podem dar passeios a pé, pois é um espaço com pavimento plano, onde não existe oscilações de grande nível, de modo a não proporcionar perigo para os utentes. Por último, mais concretamente os materiais disponibilizados pela instituição para as aulas de atividade física, devo dizer que não são muitos, umas bolas de espuma, arcos e uns pinos de bowling. Após averiguar a situação, fiz um pedido ao técnico superior de desporto do Município de Pombal, com o intuito de emprestar alguns materiais para que as aulas pudessem ter mais soluções no que diz respeito aos planeamentos (Anexo pág. 68).

CAPÍTULO II – IDOSOS E ATIVIDADE FÍSICA

1. REVISÃO DA LITERATURA SOBRE O IDOSO E A ATIVIDADE FÍSICA

Vivemos numa sociedade onde a população idosa está a aumentar continuamente e passa-se precisamente o contrário relativamente a população jovem. Este fenómeno está a acontecer nos últimos anos na maioria das sociedades do mundo e, em especial, nas mais desenvolvidas. Portugal não foge à regra e a sua população está a envelhecer. Como tal, a terceira idade ganha um importantíssimo papel na nossa sociedade. Assim, existem várias definições de envelhecimento e de idoso. Para

Spirduso (1995), o processo de envelhecimento é inerente a todo o ciclo de vida e caracteriza-se por uma regressão constante, que se verifica em todos os seres vivos, traduzida pela perda de capacidade, de adaptação e pela diminuição da funcionalidade ao longo da vida. Spirduso (cit. por Paúl & Ribeiro, 2012:72), “o envelhecimento tem sido descrito como um processo, ou conjunto de processos inerentes a todos os seres vivos e que se expressa pela perda da capacidade de adaptação e pela diminuição da funcionalidade, estando assim associado a inúmeras alterações com repercussões na mobilidade, autonomia e saúde desta população”. “O processo de envelhecimento conduz a um decréscimo dos níveis de habilidade funcional e como consequência, um decréscimo das capacidades físicas (força, equilíbrio, resistência, tempo de reação...). Este processo vê-se agravado com a redução da prática de atividade física dos idosos, o que produz por sua vez um aumento das dificuldades para levar a cabo as tarefas quotidianas” (Llano, Manz e Oliveira, 2006:47).

Segundo Jacob (2007:20), “O conceito de Envelhecimento Ativo [...] permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso de vida e inclui a participação ativa dos seniores nas questões económicas, culturais, espirituais, cívicas e na definição de políticas sociais.” Assim sendo, entende-se que envelhecer de forma ativa, pressupõe o aumento da expectativa de uma vida saudável e de qualidade de vida. O envelhecimento não pode ser encarado como uma doença. “O idoso não é um ser fraco, incapacitado, isolado e senil. Estas imagens são negativas e não raramente deprimentes, insistindo em estereótipos que sugerem uma exclusão social. A idade apenas constitui uma inevitabilidade do ponto de vista biológico” (Paúl & Ribeiro, 2012:73).

A OMS (2002), define Envelhecimento Ativo como o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem. Spirduso (cit. por Llano 2003:15), “define envelhecimento como o processo ou grupo de processos, que ocorrem nos organismos vivos e que com a passagem do tempo levam a uma perda de adaptabilidade, danos funcionais e eventualmente à morte, sendo uma extensão lógica dos processos fisiológicos de crescimento e desenvolvimento”. Porém, são várias as definições de envelhecimento, contudo referem que é um conjunto de variadas mudanças ao nível fisiológico, morfológico e biomecânico, que leva a um declínio gradual das capacidades funcionais dos vários sistemas.

Paúl & Ribeiro (2012) afirmam que para realizar as Atividades de Vida Diárias (AVD), a pessoa idosa tem que possuir o mínimo de aptidão para realizar estas tarefas e, com a prática de atividade física, serão satisfeitas competências como: realizar AVD com o mínimo de fadiga; ter energia para realizar tarefas e outras atividades de lazer ao longo do dia; aquando de uma doença ter um mais rápido

restabelecimento; minimizar os riscos de futuras quedas e doenças; promover o bem-estar e sentido do “eu” no idoso. Na perspectiva de Geis (2003) para as pessoas idosas a atividade física centra-se em quatro fases: prevenção, manutenção, reabilitação e recreação. Ao nível da prevenção, trabalha-se a prevenção de um envelhecimento prematuro, possíveis doenças e/ou atrofia articular, musculares, cardiovasculares, respiratórias e digestivas, previne-se uma possível alteração da personalidade, o excesso de medicamentos e obesidade. No nível da manutenção, tenta-se manter o corpo ativo, o peso corporal, a mobilidade do sistema locomotor, ossos, músculos, ligamentos e tendões, bem como o equilíbrio emocional e físico, a agilidade, equilíbrio e coordenação. Pretende-se melhorar a organização espaço-temporal, adquirir novas aprendizagens como nadar e/ou dançar, manter uma atitude positiva, para que o idoso se sinta integrado no grupo social. No âmbito da reabilitação, a atividade física direciona-se na recuperação de uma operação, de uma doença ou uma lesão, após um período de repouso. A atividade física recreativa deve ser realizada no tempo de lazer, onde o idoso se deve sentir bem consigo mesmo e integrado num grupo social, de forma que haja uma boa prática das atividades físicas. Com algumas mudanças de hábitos, podemos realizar exercício físico, nomeadamente ir à padaria, passear o cão por um período mais longo e por percursos diferentes, entre outras possibilidades, tal como, ser voluntário num projeto, são atividades em que o sujeito despende energia e pratica exercício, o que ajuda a manter a aptidão física e funcional assim como autonomia, segundo Paúl & Ribeiro (2012). “A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração dos músculos esqueléticos e que resulta em um aumento substancial em relação ao dispêndio de energia em repouso. O exercício é um tipo de atividade física que consiste em um movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo realizado para aprimorar ou preservar um ou mais componentes da aptidão física. A aptidão física vem sendo definida tipicamente como um conjunto de atributos ou características que as pessoas possuem ou adquirem e que se relacionam com a capacidade de realizar uma atividade física” (ACSM, 2010:2).

“Assim, a atividade física surge como um elemento potenciador da qualidade de vida da pessoa idosa, na medida em que o seu nível de independência funcional ou de qualidade de vida está dependente da sua capacidade de manter autonomamente as diferentes facetas da sua atividade diária” (Paúl & Ribeiro, 2012:73).

Segundo a OMS (2006), “a participação em atividades físicas regulares e moderadas pode retardar declínios funcionais, além de diminuir o aparecimento de doenças crónicas em idosos saudáveis ou doentes crónicos. Uma vida ativa melhora a saúde mental e frequentemente promove contatos sociais. A atividade pode ajudar pessoas idosas a ficarem independentes o máximo possível, pelo

período de tempo mais longo. Além disso, pode reduzir o risco de quedas”. Por conseguinte, a AF está interligada à qualidade de vida, na medida em que é um indispensável meio de promoção da saúde, bem como na redução dos fatores de risco, fazendo com que os idosos se sintam pessoas mais realizadas e capazes, vivendo uma vida mais independente.

A qualidade de vida é definida segundo a OMS (1999, cit. por Sequeira 2010:4), “pela percepção individual na posição da vida, no contexto do sistema cultural e dos valores em que as pessoas vivem, e relacionada com os seus objetivos, expectativas, normas e preocupações. É um conceito amplo, subjetivo que inclui de forma complexa a saúde física da pessoa, o seu estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, as crenças e convicções pessoais e a sua relação com os aspetos importantes do meio ambiente”.

À medida que envelhecemos, a gordura aumenta e a massa muscular decresce, diz Andrade (2002) e temos de fazer algo para pelo menos abrandar o inevitável processo.

Segundo Geis (2003), o envelhecimento saudável é aquele em que cada sujeito se adapta fácil e comodamente a todas as mudanças que vão ocorrendo, tanto as mudanças intrínsecas (físicas e psíquicas) quanto as extrínsecas (sociais). Entre os recursos disponíveis para essa adaptação, acredito que a atividade física criativa e desafiadora é um dos mais representativos e motivantes para que algumas mudanças possam ser bem-sucedidas.

Segundo Aguiar (2001), o exercício físico desenvolve, tonifica e fortifica, melhorando o organismo humano, em contrapartida os excessos, manifestar-se-ão posteriormente, pelo aparecimento de uma má disposição física e psíquica, conduzindo a uma situação de doença. Com aprendizagens adquiridas ao longo dos anos sobre o processo de envelhecimento, e segundo Aguiar (2001), um homem de 60 anos pode exercer uma atividade física superior à de um jovem de 30 anos sem hábitos de movimento e exercício. Só se mantém um coração forte através do exercício. O exercício físico no idoso, segundo Novo e Paz (cit. por Pereira 2012), o envelhecimento biológico, indissociável de uma diminuição da capacidade funcional, tem implicações na maioria dos órgãos e sistemas. A nível fisiológico a diminuição da massa muscular e a redução da resistência aeróbia, sofrem alterações significativas. “Os idosos são condicionados a utilizar uma percentagem maior da sua capacidade máxima para a execução de qualquer exercício submáximo, quando comparados com indivíduos jovens saudáveis. Esta condição vai fazer com que se instale uma sensação de fadiga mais rapidamente”, refere Pereira (2012:262).

O aumento da longevidade, deve-se sobretudo à prática da atividade física, esta, trás inúmeros benefícios à saúde, e segundo Pereira (2012) são, o aumento da força muscular, um sistema cardiovascular mais saudável, reduz a probabilidade do aparecimento de algumas doenças, como, a diabetes, depressão, hipertensão arterial, AVC, promovendo também a melhoria da memória a capacidade cognitiva e a qualidade do sono. Especialmente para a faixa etária mais idosa, a prática da AF, irá também beneficiar o nível de qualidade óssea, mas, apesar de todos os aspetos positivos que o exercício físico trás, a inatividade continua a ser bastante frequente, não só entre a maioria de toda a população, mas sobretudo na mais idosa.

Segundo Spidurso (cit. por Paúl, 2012), um estilo de vida ativo pode ajudar a manter a aptidão física e funcional e a autonomia, assim como a saúde e qualidade de vida. Empadinhas (2009), dá importância à atividade física para o envelhecimento ativo e escreve que já em 1961, Havinghurst refere o conceito de envelhecimento com sucesso, como “a adição de vida aos anos” e “o retirar de satisfação da vida”. Já Jones (2005, cit. por Empadinhas 2009) “acrescenta ainda que o envelhecimento com sucesso não se constrói apenas a partir da idade da reforma, mas é influenciado pelo percurso e história de vida de cada um”. Sardinha (1999, cit. por Empadinhas 2009), “refere que iniciativas que envolvam o idoso em atividades de interação social, no quadro de redes de suporte social informal ou formal, parecem ser determinantes para o processo de revitalização da sua independência funcional, interação social e autoestima”. Empadinhas (2009), diz que segundo Coutier et al. (1990), “criar ou devolver nos idosos o gosto pelo exercício físico significa: incitá-los a sair do seu isolamento, ajudá-los a descobrir um novo uso do seu corpo e fazê-los tomar consciência das suas possibilidades, aceitando ao mesmo tempo as suas limitações, ajudá-los a ser úteis, solicitando a sua participação em novas atividades de carácter social, mantê-los alerta e disponíveis, torná-los menos vulneráveis ao passar do tempo e às doenças, manter ou melhorar a autonomia física e a independência social que lhes permita continuar a ser cidadãos de pleno direito”. Dantas (1994, cit. por Empadinhas, 2009), “estudou as razões que levam os idosos a participar em programas de atividades física sistemática e orientada. Os seus resultados demonstram que os motivos apresentados como mais significativos foram: ocupação do tempo livre com atividade saudável, possibilidade de convivência e sociabilização, sentir-se participante e produtivo, prevenir patologias e manter a saúde, retardar o envelhecimento e melhorar a estética corporal”. Os benefícios da prática de exercício físico são largamente conhecidos e descritos pela literatura atual e nos meios de difusão social. Com a prática regular de atividade física, as alterações fisiológicas que acontecem no processo de envelhecimento, tendem a retardar essas alterações. Pires (cit. por Sales, 2012), diz que as atuais recomendações referentes à prática de exercício físico para pessoas de idade sénior aconselham a

realização de 150 minutos de exercício por semana. Após a adaptação do organismo ao exercício, sobretudo quando se aumenta a prática, podemos aumentar a duração do exercício, a intensidade e a frequência para que possam ocorrer outros benefícios. Contudo essas alterações só podem acontecer se o idoso melhorar a sua condição física e não apresentar patologias que o impeça de as realizar.

1.1. O ENVELHECIMENTO - CONSEQUÊNCIAS E BENEFÍCIOS DA AF

➤ Plano Fisiológico

“Ao nível fisiológico, os sistemas básicos que compõem o organismo do ser humano, começam a entrar em falência com o avançar da idade. Assim, associado ao processo natural de envelhecimento e a inatividade física, as patologias que surgem são: patologia cardiovascular e respiratória precoce, ou seja, a condição do coração e dos pulmões vai se agravando; patologias metabólicas, vai haver um aumento do colesterol total, da tensão arterial, do peso e da diabetes; patologia osteoarticular, diminuição acentuada da força, com a descalcificação óssea, atrofia muscular e dor; debilidade do sistema imunitário, logo as defesas do organismo tornam-se mais vulneráveis e suscetíveis ao aparecimento de doenças; diminuição da produção de hormonas especialmente das que protegem da osteoporose” (Ribeiro, Paúl e Araújo, 2011:14).

No domínio fisiológico, para Norman, Spirduso, Harris & Hurley (1995, cit. por Llano et al., 2006:25) salientam que “o exercício: ajuda a regular os níveis de glucose; estimula os níveis de adrenalina e noradrenalina; melhora o sono, tanto em qualidade como em quantidade; melhora a resistência cardiovascular/aeróbia; provoca aumentos de força, tão importante para assegurar a autonomia; ajuda a preservar e a readquirir flexibilidade; melhora no equilíbrio e coordenação, muito importante na prevenção de quedas; velocidade de movimento, normalmente decresce com a idade, pode ser controlada através do exercício”. Zambrana & Rodrigues (1992, cit. por Llano et al., 2006:25), “acrescentam ainda que o exercício físico: favorece o fortalecimento e o vigor do coração; atrasa o aparecimento de alterações posturais e de artroses; aumenta a resistência às doenças pulmonares; previne a osteoporose”. Já Harris & Hurley (1995, cit. por Llano et al., 2006:25), referem ainda que “ajuda a controlar a obesidade”.

➤ Plano Físico

É certo que com o avançar da idade, são notórias as grandes variações físicas, vamos perdendo capacidades, nomeadamente a força, o equilíbrio, a resistência, a flexibilidade, entre outras. Assim, é

óbvio que com a diminuição da prática de exercícios, piora e torna mais frágil o estado físico do idoso, dificultando a realização de tarefas diárias.

✓ **Resistência**

Relativamente à resistência, é verdade que à medida que envelhecemos temos tendência para nos cansarmos com mais facilidade. No entanto, este tipo de cansaço não está necessariamente relacionado com a idade, mas sim com estilos de vida, nomeadamente com a inatividade física e a alimentação. A diminuição da capacidade aeróbia tem implicações substanciais em relação à independência funcional e à qualidade de vida, sendo um claro indicador de proteção de doenças cardiovasculares (Fleg et al., 2005), ou seja, é muito importante estar associado um trabalho de força em recomendações de exercícios físicos para idosos. Os exercícios de resistência promovem uma série de benefícios, nomeadamente o aumento da quantidade máxima de oxigénio que os músculos conseguem absorver, contrariando-se, assim, a tendência biológica de diminuição da capacidade de resistência. Estes exercícios baseiam-se num trabalho contínuo, por longo período de tempo, e movimentos rítmicos dos grandes grupos musculares. Também conhecidos como exercícios aeróbicos, estimulam o sistema cardiovascular, o sistema respiratório e o sistema esquelético, que permitem o aumento da energia e a manutenção do movimento por largos períodos de tempo. Atividades que incluam exercícios de resistência ajudam a manter uma boa saúde, um corpo elegante e facilitam a execução das tarefas do dia-a-dia. Não é necessário fazê-las em quantidade, mas sim com regularidade. Torna-se benéfico o treino da resistência para que haja um aumento da capacidade cardiovascular, um aumento do metabolismo, uma redução dos níveis de colesterol, um controlo da pressão arterial, uma redução de peso e um incremento do consumo máximo de oxigénio.

✓ **Força**

A força consiste na capacidade do ser humano, com base nos processos metabólicos e de inervação, opor-se a uma resistência através da sua estrutura muscular (Mazo, Lopes & Benedetti, 2001). Quanto à força, com o envelhecimento há uma redução de massa muscular, predispondo os idosos a uma limitação funcional, com movimentos mais lentos, devido à diminuição da velocidade de contração dos músculos, os membros inferiores perdem a força mais rapidamente o que compromete o equilíbrio e deslocamentos, tendo consequências na performance, ao ponto de poder impedir que uma pessoa tenha uma vida independente, necessitando de assistência e de cuidados permanentes. Os exercícios de força ao aumentarem o poder, a resistência e o tamanho do músculo, podem atenuar estas alterações, permitindo que leve a cabo atividades do quotidiano tão simples como subir escadas ou

carregar sacos de compras. Um treino de força adequado fortalece os músculos e pode também aumentar o equilíbrio e facilitar a mobilidade, reduzindo o risco de lesão e de queda. O treino de força é benéfico pois ajuda na diminuição da perda de massa muscular, na melhoria da postura corporal, na manutenção ou aumento da densidade mineral óssea, na normalização dos níveis de pressão sanguínea, diminuição da dor e na redução dos fatores de risco que provocam quedas.

✓ **Equilíbrio**

“Por equilíbrio, entende-se a capacidade em manter o corpo na sua base de sustentação. O equilíbrio caracteriza-se pela utilização constante de informações internas e externas, no sentido de reagir a perturbações da estabilidade e ativar os músculos para trabalharem coordenados, antecipando as alterações do equilíbrio” (Spirduso et al, 2005, cit. por Paúl & Ribeiro, 2012: 85). A diminuição das capacidades funcionais dos músculos, para além de afetarem a força, resistência e potência muscular, levam a uma deterioração do controlo postural e equilíbrio, aumentando o risco de quedas e fraturas ósseas (Mechling, 2009). Com o envelhecimento, o equilíbrio diminui, existem alterações posturais, a coluna vertebral perde mobilidade articular e torna-se necessário dotar o idoso de uma agilidade combinada e um equilíbrio dinâmico para que este esteja apto a concretizar uma série de tarefas como: entrar e sair do autocarro, desviar-se do caminho, conseguir levantar-se rápido para atender o telefone, ir à casa de banho, vigiar uma panela ao lume e até mesmo participar em jogos recreativos. Por conseguinte, o equilíbrio é essencial para que o idoso possa prevenir das quedas e em caso mais extremo, das fraturas. O equilíbrio diminui não só devido a diminuição da força muscular dos membros inferiores, mas também pela deterioração ao nível sensorial e da diminuição do processamento de informação. A atividade física possui benefícios para retardar o declínio do equilíbrio e coordenação, estimula o sistema nervoso central, mantém e aumenta a mobilidade articular e elasticidade.

✓ **Flexibilidade**

Dantas (1998:33), define flexibilidade como a “qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesão”.

Segundo Spirduso et al (2005), a falta de flexibilidade aumenta a probabilidade de lesões nas articulações, havendo o risco de rutura muscular e de lesões tendinosas ou ligamentares.

Trata-se de uma capacidade física que assume grande importância na nossa vida, sendo muito responsável pela capacidade de realizar movimentos diários com maior ou menor facilidade, pelo que, os efeitos do envelhecimento se traduz na sua diminuição mais acentuada, os músculos sofrem um encurtamento e torna os movimentos normais mais restritos e dolorosos, os tecidos tornam-se mais rijos e perdem plasticidade, pode mais facilmente levar as ruturas musculares, ou lesões ao nível dos tendões e ligamentos. Por conseguinte, a perda de flexibilidade acarreta implicações negativas para a saúde, nomeadamente dores lombares, lesões articulares e musculares, constituindo uma das razões para que as pessoas percam mobilidade. Para a manutenção dos níveis de flexibilidade devem ser realizados alongamentos, preferencialmente complementados com os tipos de exercícios referenciados anteriormente. Os alongamentos musculares ajudam a evitar a rigidez muscular, associada ao envelhecimento, constituindo uma forma de obter relaxamento dos músculos. Por outro lado, uma vez que a flexibilidade ajuda a distribuir corretamente o peso do corpo pelos ossos e articulações, ao fazer exercícios da forma recomendada, a postura corporal será melhorada. É benéfico o treino de flexibilidade para um aumento da amplitude articular, uma melhoria da execução dos movimentos do dia-a-dia, uma diminuição dos problemas posturais e uma redução da sensação de dor. As componentes do exercício físico descritas podem ser exercitadas individualmente, mas o ideal é que se pratique uma atividade física que englobe a força, a resistência e a flexibilidade, juntamente com algumas tarefas de reconhecimento corporal (por exemplo: equilíbrio, coordenação, correção postural e técnicas de respiração) e outras atividades que desenvolvam a condição física (por exemplo, agilidade e velocidade de reação).

✓ **Plano Psicológico**

A deterioração progressiva de grande parte das suas capacidades leva a que os idosos sintam uma perda de confiança em si mesmos, como consequência da mudança que ocorre na sua imagem corporal. Há uma diferença entre o que creem que ainda podem fazer e o que, na realidade, são capazes de fazer, fator que afeta grandemente a sua autoestima. Se a isto juntarmos a ocorrência de mais acontecimentos stressantes como a reforma, a perda de amigos e entes queridos, etc, faz dos idosos um grupo especialmente vulnerável a estados de depressão frequentes (Llano et al., 2006:21).

“A Autoestima relata ao tipo de apreço, consideração, amizade e benevolência que a pessoa tem por si mesma de forma positiva ou negativa” (Mosquera & Stobaus, 1984:55). Relativamente ao conceito da autoimagem, os mesmos autores referem que é a visão que cada pessoa tem de si mesma, dependendo das qualidades apreciadas por ela mesma.

Segundo Varregoso e Comprido (2010:3), “tanto a diminuição das relações sociais como a diminuição do estado de saúde e as modificações corporais, podem desencadear estados de espírito menos positivos, desânimo e fragilidade psicológica”. Os benefícios que a atividade física acarreta ao nível psicológico segundo Chodzko-Zajko (1997), Cruz et al. (1996 cit. por Llano et al. 2006:25 e 26), são: “favorece o relaxamento, reduz ou evita o estado de depressão, melhora o estado de humor, melhora o bem-estar geral, melhora a saúde mental, melhora a função cognitiva, melhora o controlo motor, melhora a confiança e a satisfação pela vida e proporciona novas aprendizagens independentemente da idade”.

✓ **Plano Social**

“O “status” social do idoso (definido pelos direitos e deveres de cada indivíduo), ainda é ambivalente em muitos meios sociais sendo que, contudo, os idosos se estão a “impor” e afirmar socialmente, fazendo sentir os seus direitos” (Varregoso e Comprido, 2010:2).

“O isolamento, a inatividade e a atitude regressiva perante a sociedade é uma posição frequente entre os idosos. [...] A importância de encontrar atividades que levem os idosos a sair do seu isolamento e os obrigue a contactar o mundo exterior, relacionando-se com outras pessoas e encontrando o seu novo papel na sociedade. Para isso, os programas de atividade física são uma boa alternativa, já que oferecem, não só uma ocupação regular do tempo, mas também uma melhoria de condição física e saúde, num ambiente lúdico e descontraído, onde estão em contato com outros idosos” (Llano et al., 2006:21).

Norman (1995, cit. por Llano et al., 2006:26), refere que os benefícios da atividade física em contexto social são: “fortalece a capacidade dos mais velhos, fomenta a integração social e cultural, fomenta a integração/participação na comunidade, fomenta novas amizades, fomenta as relações sociais e culturais, fomenta o desempenho de novos papéis sociais, desenvolve a atividade social que pode substituir o trabalho, melhorando o sentimento de satisfação e produtividade, fomenta a manutenção de funções e aquisição de novas funções, fomenta atividades intergeracionais, integra o indivíduo com a natureza e melhora a qualidade de vida”.

1.2. DIRETRIZES PARA PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO COM IDOSOS

Para se conseguir prescrever um plano de exercícios, sem dúvida que é necessário saber as transformações do processo de envelhecimento, com o intuito de conhecer os limites e as necessidades do idoso, tentando assim abrandar a senescência que lhe é associado.

É importante planejar antes de executar, segundo Ribeiro (2011), em qualquer uma das situações, e para todas as atividades, é sempre aconselhável que comece devagar e siga um plano de sessão que respeite as suas três partes essenciais: Ativação, Parte principal e o Retorno à calma.

Segundo Geis (2003:67), “antes de preparar um programa para um curso, é necessário, primeiramente, conhecer o grupo ao qual este programa será direcionado”.

Existem princípios fundamentais a ter em conta na prática do exercício físico, nomeadamente, “a **frequência, duração, intensidade e o tipo de atividade**. É importante ter atenção as restrições causadas pela idade ou doença” (Llano et al., 2006:32).

▪ Frequência

Podemos variar a frequência semanal consoante o tipo de trabalho que iremos realizar, dos objetivos do programa de atividade física e da intensidade de cada sessão.

Assim, segundo Llano et al., (2006:32), recomenda que se realize 2 a 3 sessões semanais para a manutenção e/ou melhoria a médio ou longo prazo.

As aulas de AF, seguiram uma frequência de 3 sessões semanais, à 2ª feira, 4ª feira e 6ª feira.

▪ Duração

“A duração de uma sessão e de cada uma das suas fases pode variar consoante o nível físico dos idosos em questão e dos objetivos principais da mesma” (Llano et al., 2006:32). Segundo bibliografia consultada, o valor recomendado para a duração das sessões são de 50 minutos, repartidos da seguinte forma: Parte Inicial ou aquecimento: 10 a 15 minutos; Parte principal ou Fundamental: 30 a 40 minutos; Parte Final ou Retorno à calma: 10 a 15 minutos.

Parte Inicial ou Aquecimento

São os 5 a 10 minutos iniciais da sessão, cumprimentar os utentes e informar de forma clara e sucinta o que se vai passar na sessão. De seguida avança-se para uma mobilização geral com o objetivo de aumentar a temperatura corporal e o fluxo sanguíneo, nomeadamente os músculos e as articulações estarem predispostos aos exercícios que se vão executar. Foram realizados exercícios sem grandes cargas, de baixa intensidade, mas envolviam os grandes grupos musculares.

Parte Principal ou Fundamental

Fase muito importante, pois são aqui desenvolvidos os objetivos propostos da aula, tem uma duração de trabalho que se situa entre os 30 e 40 minutos. Procura-se realizar exercícios de cariz funcional, fortalecimento dos músculos e articulações, exercícios de equilíbrio, flexibilidade, coordenação, resistência, e ritmo, podendo ou não recorrer a utilização de equipamentos para a realização de trabalhos específicos e localizados. Importa referir que, cada idoso aplica o seu ritmo e realiza os exercícios segundo as suas possibilidades. Nesta parte é imprescindível a utilização da música, não só para o contexto da intensidade, mas para promover as relações interpessoais, nomeadamente com a boa disposição que a música nos deixa, bem como tornar-se mais desafiante e motivador. A música tem bons resultados ao ser utilizada com o princípio de motivar e estruturar a sessão, podendo ser utilizada para marcar o seu início, parte principal ou final. A escolha da música, segundo Ribeiro (2011), deve ser feita de acordo com a parte da aula em que se está, os objetivos propostos, os exercícios ou atividades a realizar. Nas atividades com a população idosa, a música torna-se num fator ainda mais preponderante, pois poderá trazer recordações para a pessoa, aumentando assim o significado da atividade. “A música acompanha o homem desde a origem dos tempos e desde os primeiros dias de vida de cada pessoa”, diz Jacob (2007:94). Pode ser muito útil como elemento principal (ex. danças), ou como elemento secundário (ex. música de fundo).

Parte Final ou Retorno à calma

É importante que se realize exercícios de baixa intensidade com o intuito de diminuir a frequência cardíaca, preparando assim o organismo para a recuperação depois do esforço. Segundo Araújo (cit. por Ribeiro et al., 2011:32), “salientam que, os objetivos desta fase são; deve-se evitar o aumento de tensões musculares e articulares, renovar a energia, restabelecer o equilíbrio respiratório e circulatório, atingir um estado de descontração que leve a um relaxamento muscular, descansar a mente e desenvolver o autoconhecimento e a introspeção”.

▪ Intensidade

Existem várias formas de medir a intensidade da sessão, através da frequência cardíaca, que pode ser medida através de aparelhos próprios ou pelo método tradicional, em que o próprio idoso faz a contagem dos batimentos cardíacos por minuto. Existe a Escala Modificada de Percepção de Esforço de Borg, é necessário que haja sinceridade por parte dos idosos (Llano et al., 2006).

“Uma receita tradicional e de fácil aplicação pelos professores é a Prova da Fala, basta para isso realizar algumas questões ao idoso e averiguar se este responde sem dificuldade ou com uma respiração forçada e/ou ofegante” (Llano et al., 2006:35).

▪ Tipos de atividades

O tipo de atividades a desenvolver com idosos, é importante ser as mais variadas possíveis, e sempre adaptadas ao grupo de idosos com quem vamos trabalhar. Segundo Llano et al., (2006), são divididas em 6 Atividades tais como: **a) Atividades de reconhecimento do esquema corporal**, onde podemos trabalhar a lateralidade, o equilíbrio, a coordenação, as técnicas de respiração, as técnicas de relaxamento e os exercícios de correção postural. **b) Atividades para manter e desenvolver a condição física/qualidades físicas**, trabalhamos a resistência aeróbia, a força, a flexibilidade e a mobilidade articular, a velocidade de reação e de execução e a agilidade. **c) Atividades rítmicas e expressivas**, as danças (populares, salão); exercícios de expressão corporal. **d) Atividades aquáticas**, podemos prescrever a natação, a hidroginástica e os jogos. Podem ser destinadas a idosos saudáveis e aqueles que estejam a recuperar de uma lesão ou cirurgia, bem como para indivíduos com artrites (Norman, 1995). **e) As atividades ao ar livre**, o passeio, a marcha, o cicloturismo, ginástica natural, encontros socio-desportivos, circuitos naturais. Segundo Harris, Hurley (1995, cit. por Llano et al., 2006), a marcha é dos melhores exercícios para ser realizado, isto porque não necessita de um equipamento especial, com a exceção das sapatilhas e pode ser praticada quase em qualquer sítio. A marcha permite um aumento de massa e força muscular, melhora a circulação sanguínea e o equilíbrio. A nível psicológico, melhora a autoconfiança e como pode ser efetuada em grupo, promove a sociabilização, o convívio, alivia o stress e a tensão, por conseguinte provoca um aumento da mobilidade o que se traduz numa melhoria do bem-estar e a capacidade de fazer atividade diárias. **f) Jogos e desportos**, jogos pré-desportivos, jogos desportivos adaptados, jogos de salão, jogos tradicionais, tai-chi, ioga, ginástica e exercícios com utilização de cadeiras. Brito (1993, cit. por Llano et al., 2006:38), “defende a inserção de jogos e atividades lúdicas que provoquem e estimulem a comunicação, a criatividade e a alegria”.

1.3. O PAPEL DO TÉCNICO E A NECESSIDADE DE AF NO LAR

O Papel do Técnico

Para o Técnico que planifica cada uma das suas aulas, é fundamental ter presente que estas devem contemplar exercícios que envolvam a memória e a concentração, os grandes grupos musculares, diferentes tipos de materiais e de música, exercícios de relaxamento, jogos que promovam a criação de laços e potenciem o relacionamento interpessoal, entre outros aspetos a considerar.

O Técnico que inicialmente é o monitor, com o passar do tempo torna-se também um aliado, e mesmo um amigo que acompanha o idoso em vários momentos, daí a importância de estar bem preparado para este trabalho tão específico e, simultaneamente, enriquecedor.

O papel do técnico segundo Ribeiro (2011:34), “se é um profissional que trabalha com esta população, ao desenvolver um programa de atividade física, individual ou em grupo, deve ter em conta algumas considerações. O profissional ao trabalhar com esta população, deve ter em mente a heterogeneidade de pessoas e, assim sendo, elaborar um programa que, mesmo sendo para um grupo, seja individualizado e focado em necessidades e objetivos específicos. Antes de iniciar um programa de atividade física, devem ser traçados os objetivos dessa mesma intervenção, tendo por base a avaliação individual das capacidades físicas, bem como outro tipo de limitações funcionais que a pessoa possa sentir e que não são aparentemente visíveis. O papel do profissional é crucial para o sucesso do programa de atividade física, pelo que a ele lhe cabe dirigir o grupo, observando e comunicando com todos os elementos, e motivar os participantes. A motivação para a prática é essencial para garantir a continuidade e, conseqüentemente, alcançar os benefícios da atividade física”.

Sugestões e orientações para o profissional segundo Geis (2003:69), “dirigir o grupo, mas sem chegar a mostrar uma atitude “diretiva”. Deve mostrar-se capacitado para dirigir a situação com amabilidade e disponibilidade, mas, sem paternalismo. Comunicar-se constantemente com o grupo e com cada aluno. Estar atento às necessidades do grupo e de cada pessoa. Conhecer os grupos quanto ao tipo de atividades que mais gostam e às suas preferências, quanto à forma que utilizará para introduzir novas atividades e quanto à intensidade de trabalho do grupo. Observar e estimular as relações no grupo. Proporcionar confiança aos alunos, considerando-os como adultos, pois é um erro tratá-los como crianças. Mostrar-se sempre como técnico da AF e ao mesmo tempo, como companheiro, provocando situações agradáveis. Observar detidamente cada pessoa quanto a sua formação

corporal, à forma de mover-se, aos seus possíveis problemas (coluna, articulações, etc.) e às suas limitações a fim de adaptar da melhor maneira possível o tipo de exercício e a forma de realizá-lo. Não submeter os alunos a aulas cansativas. Dedicar um tempo da aula à comunicação, ao relacionamento, já que os idosos necessitam, mais do que qualquer outro grupo social, ser atendidos e ouvidos. Dedicar um tempo para informar e fazer correções. Levar em conta que os idosos não querem apenas fazer AF para manter-se em forma, mas também para melhorar o seu estado de ânimo, para estar com outras pessoas, etc. Considerar que a maioria levou uma vida muito sedentária, ou seja, não realizou exercício físico durante muitos anos. Criar hábitos de práticas de AF para que os alunos se sintam bem”.

A necessidade de AF no Lar

Com o envelhecimento existe uma grande probabilidade de ficarmos dependentes dos outros, é uma situação muito habitual nesta fase da vida. Segundo a responsável do Lar, o número de idosos institucionalizados têm vindo a aumentar nesta instituição, quer em contexto de lar (internamento), quer no serviço do centro de dia e até mesmo no SAD. Apesar de conhecer a dinâmica desta institucionalização, independentemente de ter bons profissionais para executarem todos os serviços, a institucionalização de um cidadão, na minha opinião, deveria ser a última opção para um idoso permanecer o resto da sua vida. Contudo...“Em muitas situações, o recurso ao lar é uma consequência e não uma opção” Sequeira (2007:31).

Mesmo vivendo e convivendo em sociedade, existe sempre pessoas que se isolam, sem conviver com outros, pois essas pessoas não pertenciam ao seu status social, ou seja, ficam comprometidas quer em termos psicológicos quer em termos sociais. Juntando a estes fatores, a inatividade física, torna-se mais difícil fazer com que essas pessoas se juntem para se conhecerem melhor, realizarem algumas atividades em grupo e sobretudo realizarem atividade física de forma regular, pois são inúmeras as vantagens que esta atividade proporciona em termos de saúde, bem como, com a própria harmonia do grupo, fazendo destes cidadãos pessoas mais alegres.

A maioria dos idosos que usufrui deste serviço, são utentes com alguma fragilidade ao nível do seu estado de saúde. Acompanhei alguns idosos que apesar de se encontrarem a andar com ajuda de bengalas, moletas e andarilhos, muito rapidamente perderam a mobilidade funcional e o próprio equilíbrio. Como consequência, o fato de contribuir para o aumento do risco de quedas e fraturas.

Lobo et al. (2008), adiantam uma justificação para as limitações destas capacidades nos idosos institucionalizados, referindo que para além de ser um grupo caracterizado por doenças crónicas, é um grupo que possui reduzidas possibilidades de manter uma vida ativa dentro dessas instituições.

O Lar Rainha Santa Isabel, não possui um técnico qualificado para a estimulação física dos seus utentes, uma situação que pesa negativamente no ponto de vista do envelhecimento mais saudável, com vista a um melhor desenvolvimento mental e funcional do idoso, quer em contexto da AF, quer em termos motivacionais e de objetivos de vida. Não tendo sido estruturado até ao momento um programa de exercícios para os seus utentes.

2. DESCRIÇÃO E ANÁLISE DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS NO ESTÁGIO

2.1. DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO

Antes de iniciar o Estágio no Lar Rainha Santa Isabel, foi realizado um Projeto de Estágio em que foram mencionados um conjunto de intenções, assim sendo, começo por apresentar os meus objetivos.

2.1.1. OBJETIVOS DE ESTÁGIO E OBJETIVOS PESSOAIS

Objetivos Geral

Em relação ao objetivo geral, será colocar em prática os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares de Mestrado; Gerontomotricidade, Geriatria, Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal, Políticas Sociais de Saúde, bem como, em unidades curriculares de Licenciatura, como as Técnicas de Terapia de Saúde e Bem-estar, Técnicas de Animação e Dinâmicas de Grupo, Desportos de Ar Livre I módulo de Percursos Pedestres e Atividade Física Adaptada e Gerontomotricidade, centradas nas diversas áreas do conhecimento que permitam a aquisição de conhecimentos que respondam às atuais solicitações sociais conferindo capacidade de reconhecimento e conquista de novas e potenciais dimensões do saber, compreender e fazer. Proporcionar a análise e compreensão da realidade social ao nível do Lar. Garantir a possibilidade de intervenções supervisionadas que ultrapassem a abordagem tecnicista, exigindo uma forte componente teórica, uma competência operacional e uma prática de investigação. Fornecer aos idosos a possibilidade de realizarem atividade física e uma panóplia de atividades diferenciadas, sendo elas de cariz físico, mental, social e cultural, proporcionando-lhes uma melhoria da condição física, psíquica e social, evidenciando a importância de uma boa saúde para as vivências do dia-a-dia.

Objetivos Específicos

Os objetivos e competências específicas, cooperar e participar de modo ativo na tomada de decisões e na realização das atividades. Conseguir articular os diversos níveis de planeamento entre si, ajustando às infraestruturas existentes, assim como os recursos materiais e humanos disponíveis da Santa Casa da Misericórdia de Pombal, de forma a permitir uma resposta adequada as perspetivas da população alvo. Evidenciar as boas relações interpessoais assim como o empenho, a cooperação, a comunicação, a criatividade, a iniciativa, a responsabilidade, a recreação, o convívio e estabelecer relações de apoio mútuo durante toda a intervenção técnico-pedagógica, como nas intervenções auxiliares. Provocar nos idosos um sentimento de bem-estar, com o intuito de contribuir para uma mudança de atitudes, no que diz respeito ao envelhecimento e a inatividade.

Objetivos Transversais

Passarão pela capacidade de trabalhar de forma adequada com uma equipa multidisciplinar, demonstrando que possui um profundo conhecimento na área, mas que estou determinado a aprender mais e melhor. Promover o desenvolvimento de dinâmicas para que possa ser reconhecido o meu trabalho, nomeadamente com visitas às várias instituições. Demonstrar capacidade de reagir perante situações imprevistas e complexas. Gerir de forma contínua e autónoma todo o meu processo, bem como a metodologia de trabalho.

Objetivos Pessoais

Proporcionar aos idosos hábitos de vida saudáveis, promovendo a melhoria/aumento da funcionalidade e da saúde, nomeadamente com a prática da AF, diminuindo o tempo que se encontram sentados e ao mesmo tempo que possam manter ou aumentar a saúde e a qualidade de vida, motivando-os e relatando o seu leque de benefícios. Demonstrar consciência crítica para os problemas da prática profissional. Abordar as questões relacionadas com o idoso institucionalizado de forma profissional, aumentando o meu conhecimento prático, através da experimentação no que respeita a esta área. Identificar as fragilidades e as necessidades dos idosos do Lar, no que diz respeito a minha área de intervenção.

2.1.2. CARATERIZAÇÃO DA TURMA DO LAR RAINHA SANTA ISABEL

Para melhor conhecimento da turma de idosos com quem iria trabalhar, procedi à sua caraterização. Esta foi conseguida através do preenchimento de um questionário, obtendo alguns dados pessoais dos alunos, para analisar os resultados. Quanto a amostra, decidi realizar aos idosos que frequentavam as aulas com a maior frequência. O primeiro passo foi a caraterização designadamente o sexo, faixa etária, estado civil, antiga residência, profissão que exercia, habilitações literárias, motivos que estiveram na base do internamento, que tipo de doenças padecem, no último ano sofreu alguma queda, utiliza alguma ajuda técnica para andar, praticou alguma modalidade desportiva, praticou alguma atividade física, gostaria de fazer atividade física, quantas vezes por semana, dentro das aulas qual a sua atividade/tarefa/exercício que mais gosta. Com o decorrer da recolha de dados verifiquei que alguns não tinham a informação que necessitava, e assim em conversas informais fui obtendo essa informação em falta junto dos utentes.

De seguida apresento graficamente a informação recolhida após a sua análise.

a) Identificação:

- Sexo dos alunos.

Como se pode observar, a maioria dos alunos que frequentava as aulas de atividade física, eram na sua maioria do sexo feminino.

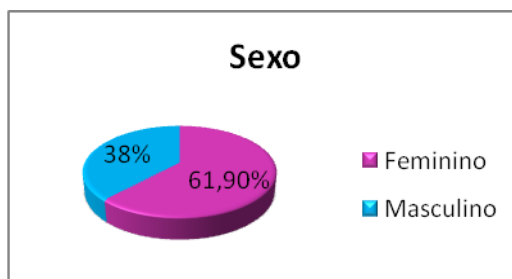


Gráfico nº1 – Sexo dos alunos.

- Faixa etária.

A grande maioria dos alunos que frequentava as aulas, situavam-se entre as idades 71 e os 90 anos.

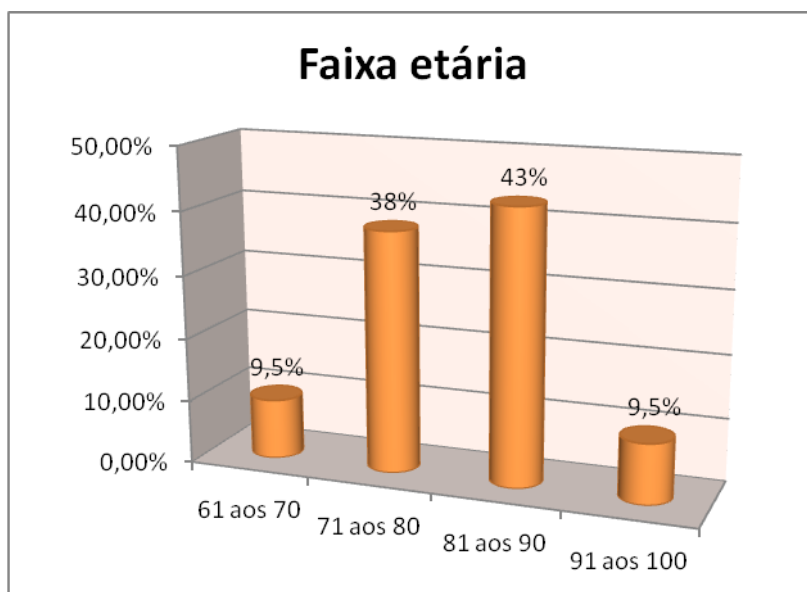


Gráfico nº 2 – Faixa etária dos utentes.

- Estado Civil.

Neste grupo quase a totalidade dos alunos são viúvos. O que pode explicar a sua presença na instituição.

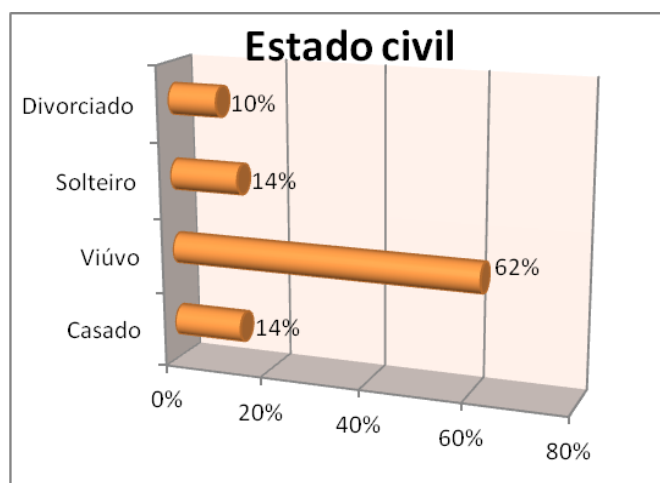


Gráfico nº 3 – Estado civil dos alunos.

- Anterior Residência.

Tal como seria de esperar, a maioria dos alunos residiam em Pombal.

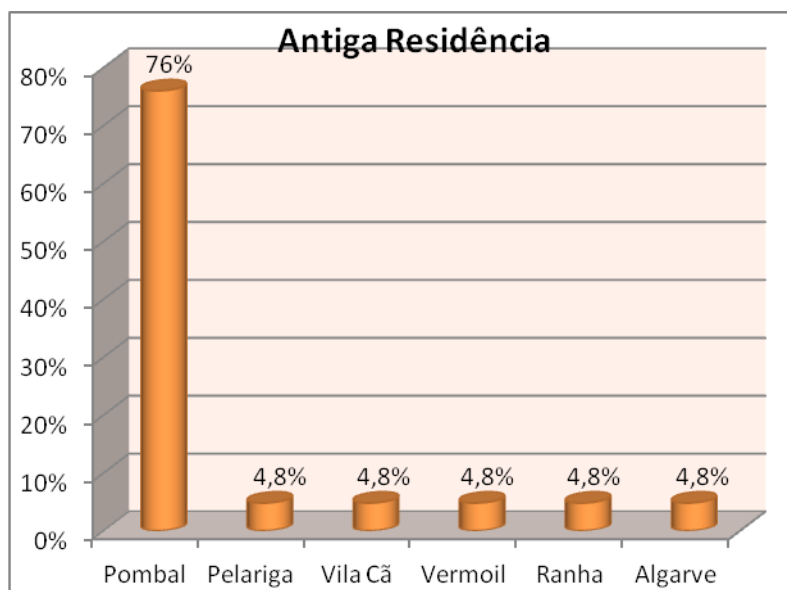


Gráfico nº 4 – Antiga residência.

- Antiga Profissão.

Verifica-se a predominância dos trabalhos mais caseiros, ou seja, a maior parte das senhoras eram domésticas, enquanto que os homens trabalhavam, na agricultura, área comercial e construção civil. De salientar que, nenhum alunos estão profissionalmente ativos.

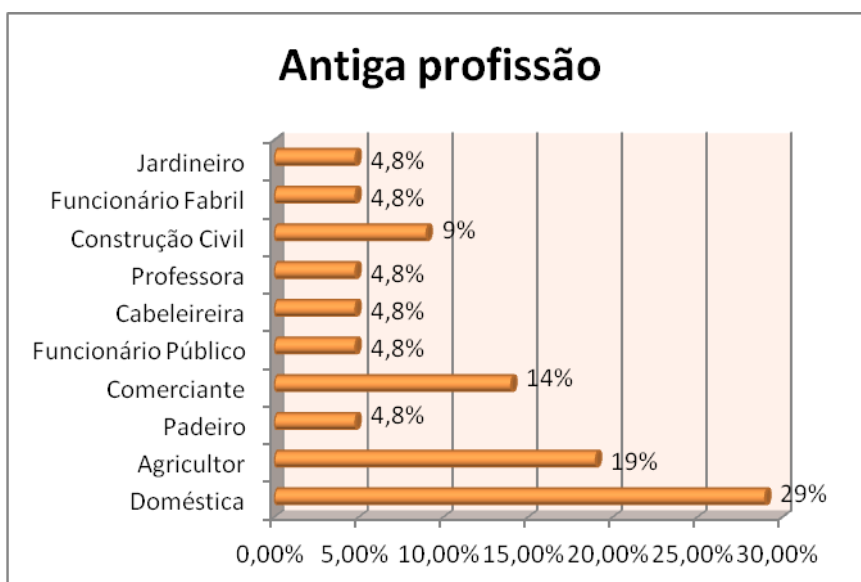


Gráfico nº 5 – Antiga profissão.

- Habilitações literárias.

A maior parte dos idosos revelou saber ler e escrever o que pode comprovar por vezes as presenças nas aulas, bem como, em outras atividades, pois consultavam mais facilmente o que era facultado no painel informativo.

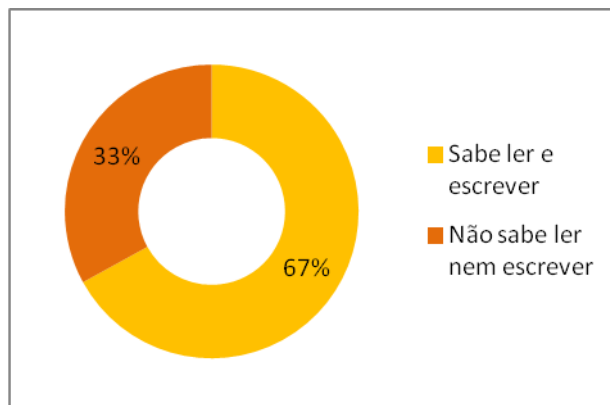


Gráfico nº 6 – Habilitações literárias.

- Motivos que estiveram na base de internamento.

Com base nestes dados, verifica-se que na sua maioria as pessoas que recorrem a estas instituições, são aquelas que é necessário um apoio constante, vivem só e isoladas, bem como, as que não possuem suporte familiar.

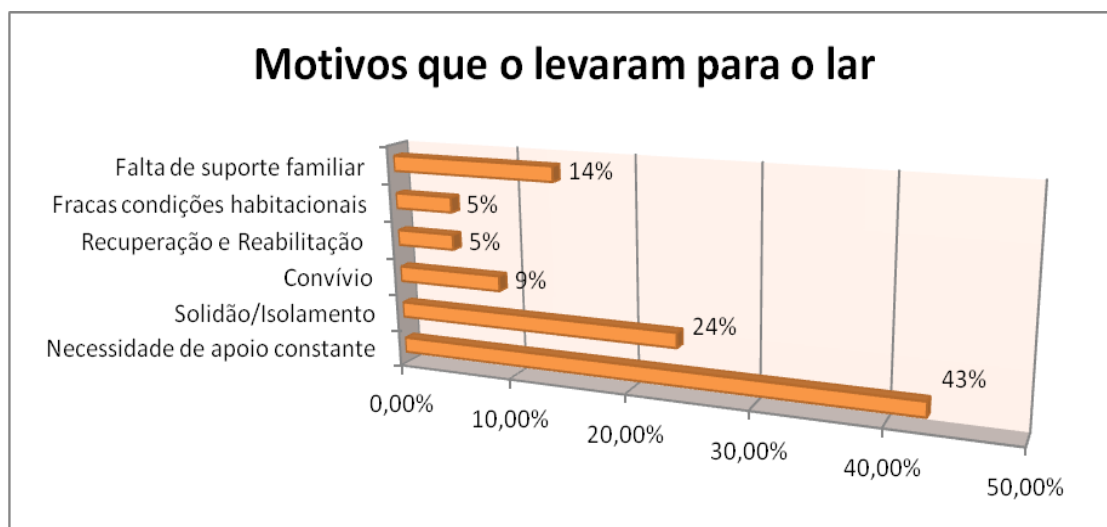


Gráfico nº 7 – Motivos que estiveram na base de internamento.

b) Saúde:

- De que tipo de doenças padecem os alunos.

Todos os alunos padecem de problemas crônicos, sendo que a maioria padece de mais do que uma patologia. A doença de maior incidência neste grupo é a hipertensão arterial, seguida de demência e deficiências auditivas.

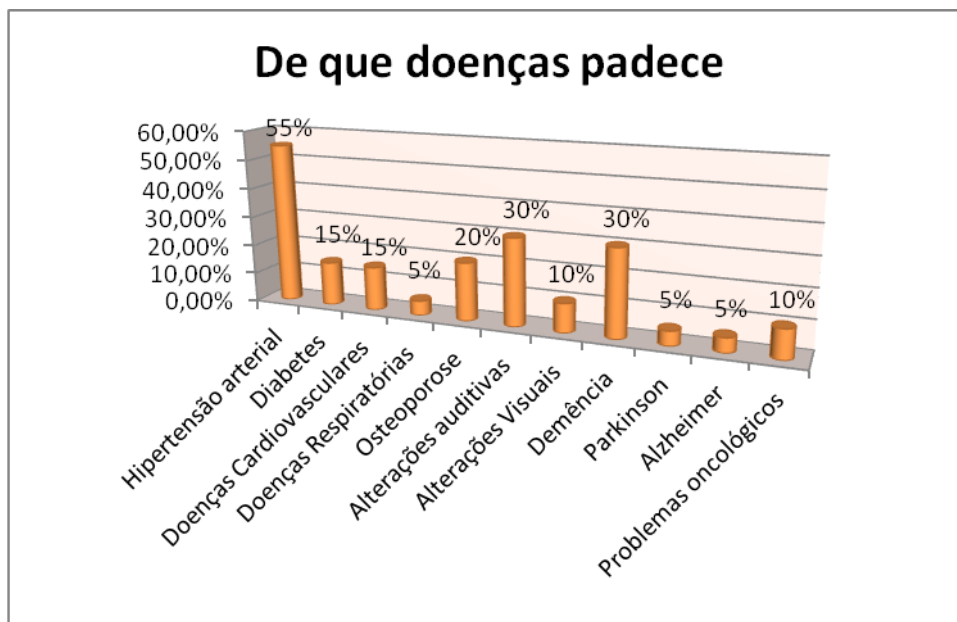


Gráfico nº 8 – Doenças de que padecem os alunos.

c) Mobilidade:

- No último ano sofreu alguma queda.

Uma maioria dos alunos não sofreu algum tipo de queda durante o último ano. Contudo 19% sofreram quedas durante o último ano.

Como podemos verificar no gráfico à direita, os 19% dos alunos que sofreram quedas no último ano, referem que caíram pelo menos uma vez, enquanto que 5%, conta que caiu duas vezes neste último ano.

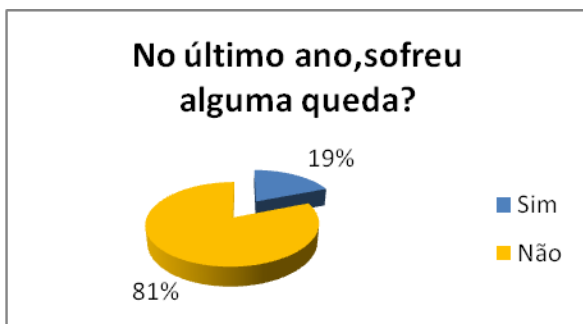


Gráfico nº 9 – Sofreu alguma queda no ano anterior.

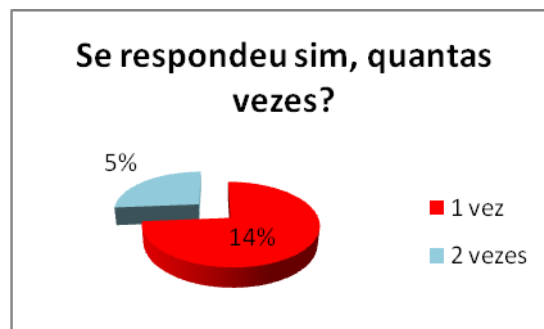


Gráfico nº 10 – Quantas quedas deu.

- Utiliza alguma ajuda técnica para andar.

Cerca de 62% dos alunos recorrem a este tipo de auxílio, no entanto, 38% não necessitam. É possível observar no gráfico à direita que, 42% dos alunos utilizam bengalas, 10% deslocam-se em andarilhos e 10% está em cadeira de rodas.

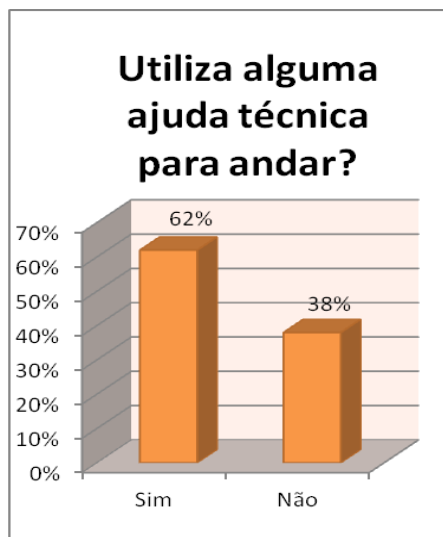


Gráfico nº 11 - Utiliza alguma ajuda técnica para andar.

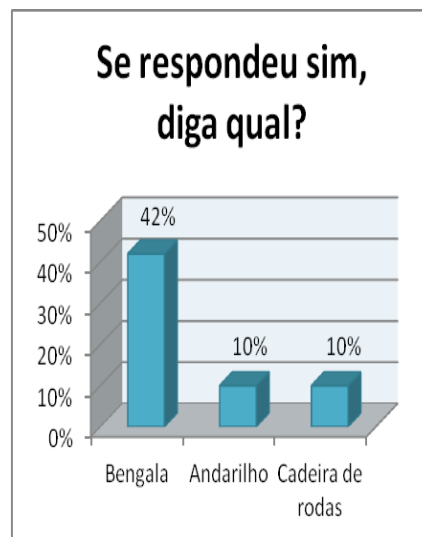


Gráfico nº 12 – Que ajuda técnica utiliza.

d) Atividade Física

- Praticou alguma modalidade desportiva.

Nenhum aluno referiu que tivesse praticado alguma modalidade desportiva de cariz competitivo.

- Praticou alguma atividade física.

Somente 24% dos alunos praticou atividade física, nomeadamente 14% refere que faziam caminhadas, 5% diz que fazia piscina e 5% conta que praticava ginástica. Relativamente à pergunta quanto tempo, 10% refere que fizeram 1 ano, 5% diz que praticou 3 anos, enquanto que 5% diz que fez 6 anos e 5% não se lembra quanto tempo fez.

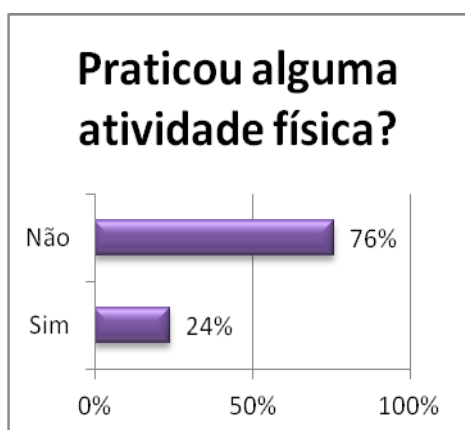


Gráfico nº 13 - Praticou alguma atividade física.



Gráfico nº 14 - Que atividade física praticaram.

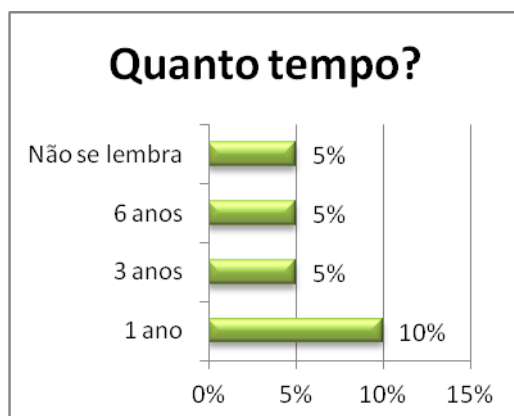


Gráfico nº 15 – Durante quanto tempo praticaram atividade física.

- Gostaria de fazer atividade física, quantas vezes por semana.

Verifica-se que 62% dos alunos gostariam de realizar 3 aulas por semana, enquanto que 38% dos alunos apenas 2 aulas por semana.

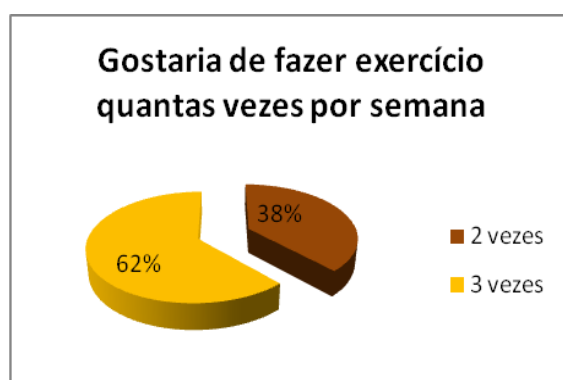


Gráfico nº 16 – Gostaria de fazer exercício quantas vezes por semana.

- Dentro das aulas qual a sua atividade/tarefa/exercício que mais gosta? Coloque por ordem crescente as três que mais gosta, sendo que a 1ª é a mais importante.

Consoante o resultado do gráfico 17, verificou-se que estes alunos que participaram nas minhas aulas, eram pessoas que gostavam e revelavam interesse pela prática de atividade física, bem como, outras atividades, nomeadamente leitura, passeios e cantar. Estas informações, foram suficientes para poder avaliar de uma forma global a turma, chegando a algumas conclusões no que diz respeito a realização das aulas e de outras atividades. Assim foi mais fácil ajustar o planeamento às suas necessidades e características.

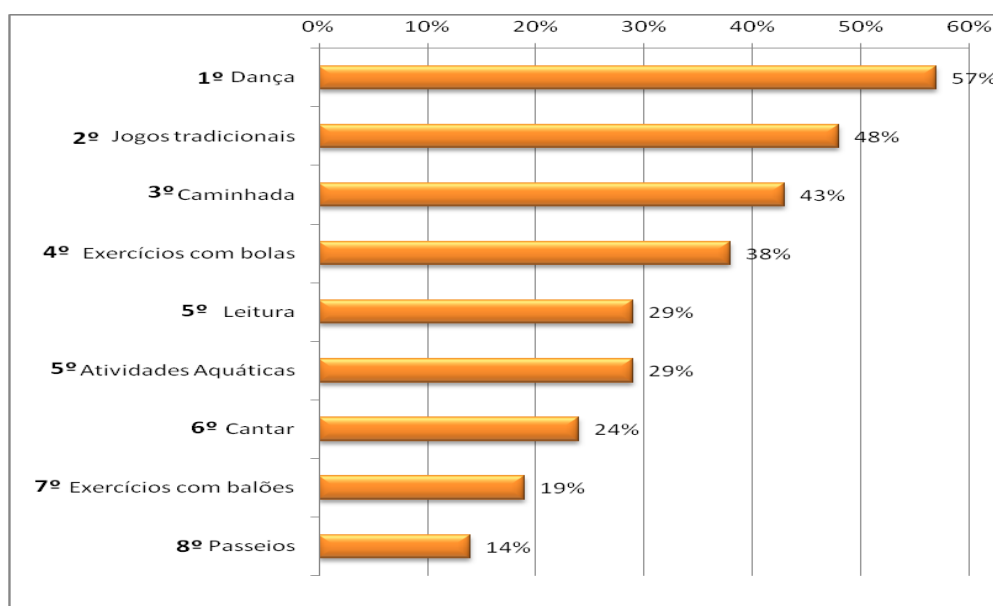


Gráfico nº 17 – Atividade/tarefa/exercício que mais gosta.

2.1.3. RELATÓRIO SOBRE O TRABALHO DESENVOLVIDO

Atividades desenvolvidas

A duração do Estágio foi de 4 meses e 2 semanas, durante este período foram lecionadas 67 atividades, dos quais 5 foram realizadas na praia e nos parques de merendas, 4 visitas fora do Lar, nomeadamente com a ida ao ginásio, visita à biblioteca, piscina e ao museu.

Foram realizadas 5 aulas temáticas, nomeadamente no dia Internacional do Idoso com a realização de uma aula de dança com uma professora convidada, com o objetivo de promover a sociabilização, criar espírito de equipa, interação e cooperação, estimular a capacidade de memorização e concentração, fomentar a resistência muscular, o equilíbrio, desenvolver a coordenação motora, mobilidade articular, contribuir para a manutenção e/ou melhoria das funções cardiorrespiratórias, alongamentos/flexibilidade, em suma, pretende-se com estas atividades solicitar capacidades físicas, psíquicas e sócio afetivas, sem descurar a vertente lúdica.

As atividades que desenvolvi ao longo do Estágio, assentam sobretudo na área da atividade física em sala, no espaço exterior do Lar e em palestras informativas no que diz respeito à saúde.

O Estágio foi desenvolvido em 3 fases, sendo que a 1ª parte correspondeu ao mês de agosto, onde realizei um conhecimento, observação, adaptação, aproximação e interação, aos poucos recolhi informações pertinentes, nomeadamente os nomes dos utentes e as várias atividades que foram desenvolvidas em situações transatas, com o intuito de reunir condições para que as atividades que

iria realizar se enquadrassem no contexto de Lar e sobretudo que os utentes se sentissem bem ao realizá-las.

A 2ª parte corresponde aos meses de setembro e outubro, depois de consolidada a confiança e o à vontade com os idosos, consegui perceber quais as pessoas que não querem participar e a sua razão, mas naturalmente que conquistei alguns idosos, passando a mensagem de que a atividade física é importante e vital para a vida deles. Para além das sessões de atividade física, estava agendado no projeto a realização da bateria de testes (Rikli e Jones, 1999). Contudo, e após verificar a condição física e o próprio estado de saúde dos utentes, bem como, a disponibilidade dos idosos em quererem participar, pois nem sempre puderam estar presentes nas aulas de atividade física, alguns têm consultas de rotina nos hospitais, outros vão até as suas casas, alguns vão visitar a família no estrangeiro e por outras situações que não permitem que os idosos estejam disponíveis para a realização deste estudo. Por conseguinte, e em conversa com a minha orientadora, decidimos não avançar com os testes. No entanto, resolvi aplicar um questionário (Anexo, pág. 238), para perceber melhor o estado de saúde dos utentes e quais as suas preferências em termos de atividade física e outras atividades.

A 3ª parte, corresponde ao mês de novembro e dezembro, é uma fase de intervenção mais autónoma, pois a minha orientadora raramente se encontrava presente, demonstrei todo o conhecimento que adquiri ao longo das duas partes anteriores, competências teórico – práticas, para assumir a liderança e o controlo da turma e níveis de aperfeiçoamento e aprendizagem.

As atividades foram planeadas previamente, tendo sido efetuado um plano de atividades no início de cada mês, com o respetivo cronograma sobre as atividades regulares, atividades pontuais, atividades intergeracionais e outras atividades.

O Estágio, como descrito nos objetivos, a realização AF e uma panóplia de atividades diferenciadas, de cariz físico, mental, social e cultural, proporcionando uma manutenção/melhoria da condição física, psíquica e social, evidenciando a importância de uma boa saúde para as AVD. Neste sentido, o Estágio incluiu programas de exercício em grupo, atividades mensais e palestras educacionais.

Sob a minha orientação, foram desenvolvidas aulas de ginástica de manutenção, teve como principal objetivo substituir alguma da ociosidade, por atividades que a contrariassem, promovendo a AF adaptado às suas necessidades e interesses, corrigindo sempre a postura, tendo um cuidado

particular com a hidratação, neste aspeto contei com a colaboração de uma funcionária que oferecia água aos alunos, com maior atenção nos dias de maior calor.

No que diz respeito as aulas de AF em grupo, foram realizadas 3 sessões por semana com duração de 50 minutos por aula, destinadas ao grupo de idosos dependentes e independentes que quisessem participar. Cada aula iniciava com uma parte inicial de aquecimento apropriado, na qual eram incluídos exercícios de mobilização articular, na parte principal que englobava as diferentes componentes da aptidão física (resistência aeróbia, força, flexibilidade, coordenação e equilíbrio), eram também incluídos alguns jogos lúdicos para trabalhar a memória, concentração e a sociabilização e uma parte final com exercícios de respiração e alongamentos. No planeamento das aulas, constavam exercícios simples, variados e de fácil compreensão para que os idosos pudessem perceber os movimentos e os executassem da melhor forma possível, dentro das suas limitações. O conceito das aulas não era só o treino, dava também primazia ao jogo, o convívio, o estabelecimento de novas amizades e a quebra do isolamento.

De mês a mês foram realizadas atividades que exigissem aos idosos a diminuição do tempo sentado, nomeadamente com aulas de AF, passeios, caminhadas, visitas à biblioteca e ao museu, aulas de dança, promovendo o bem-estar e a qualidade de vida. As atividades foram adaptadas à aptidão física do grupo. As atividades realizadas, bem como os seus objetivos são apresentados na tabela 1.

É importante promover a parte social durante a AF, pois contribui para que os alunos permaneçam integrados, se sintam motivados e participem em todas as aulas. Por forma a estimular a comunicação interpessoal do grupo, no início de cada aula decorria um pequeno diálogo com o intuito de favorecer a interação social e suscitar o interesse pela tarefa que ia ser realizada. Durante a demonstração dos exercícios, eram explicados a forma correta da sua execução, bem como eram dados feedbacks de encorajamento para a sua realização. De forma a tornar as aulas mais atrativas e desafiadoras, foram incluídos aulas dança, e equipamentos tais como; arcos, cones, bolas de vários desportos coletivos, bolas de borracha, bastões, halteres (garrafas de água com areia), sistema de som (MP4 e colunas), balões, cordas, cadeiras, rolos de espuma, pinos de bowling, jornais, bandeiras, recipientes de plástico pequeno, barreiras pequenas, garrafa de água (0,33) com areia e com uma corda amarrada a meio. Para experimentarem materiais de ginásio numa aula, para trabalho funcional foram utilizados; halteres (2kg / 3kg), escada funcional, trampolim, bandas elásticas, Trx, step e colchões. Com o intuito de alegrar e aumentar a dinâmica da aula, a realização das mesmas foi sempre acompanhada de fundo musical.

As tarefas realizadas nas aulas progrediram das mais simples para as mais complexas, tentando acompanhar e perceber a evolução da aptidão física nos alunos. Inicialmente, os exercícios realizados eram simples, de fácil realização de forma que fosse possível uma progressão por parte dos alunos, através do aumento da carga, da amplitude da execução do exercício e da complexidade do mesmo. A aplicação global das aulas de AF efetuadas, foram provenientes da leitura de livros relacionados com AF com idosos, pesquisa na internet de alguns trabalhos com idosos e pela minha criatividade na realização de tarefas diferentes para quebrar a rotina do contexto de lar. Em anexo, estão exemplos de aulas tipo que foram realizadas com o grupo de alunos (Anexo pág. 80).

De salientar que, após verificar o mapa das presenças, as aulas tiveram uma média de 15 a 20 alunos por sessão e na sua maioria independentes, mas existiam 3 cadeirantes, 2 com andarilho, 2 com moletas e 2 com bengalas, necessitavam sempre de um apoio mais especializado, quer no local onde ficavam nas aulas, quer em termos de realização dos exercícios, sendo que não lhes foi atribuído qualquer planeamento específico ou diferenciado.

Salienta-se que 11 idosos são institucionalizados, a residir no lar. Os restantes estão inseridos nesta Instituição somente em regime de centro de dia, usufruindo dos serviços do lar, em supervisão de medicamentos, refeições, atividades ocupacionais e serviços de enfermagem em emergência.

Os idosos residentes no Lar, preenchem o seu tempo livre com variadas atividades propostas, nomeadamente uma sala de atividades onde podem trabalhar no computador, ouvir música, ver televisão, jogar as cartas, as damas e ao dominó. A sala possui variados trabalhos de atividades plásticas, no entanto, não têm nenhum técnico especializado a ministrar essas aulas.

Para além de aulas de AF, foram realizadas aulas temáticas, visitas, palestras, passeios, ou seja, atividades diferentes, desafiadoras, motivantes e divertidas, com a predominância da sociabilização.

Como exemplo, o dia Internacional da fotografia, onde foram recolhidas fotos dos idosos participantes e foi realizado um jogo, estas atividades, quer em termos individuais ou coletivos, visam ser desenvolvidas com o intuito de dar resposta ao combate à solidão e ao sedentarismo que muitas destas pessoas enfrentam no seu dia-a-dia e de forma que se possa criar laços de amizade e convívio entre os intervenientes, bem como a oportunidade de conhecê-los melhor.

A caminhada do dia Mundial do Coração, a ação de sensibilização sobre higiene oral e ação de sensibilização sobre nutrição no dia Mundial da alimentação, com o objetivo de sensibilizar os idosos para a necessidade da prática atividade física regular; escolher uma alimentação saudável, variada e

com pouco sal; não fumar; não beber exageradamente; controlar o peso, a tensão arterial, o colesterol e a glicemia, ou seja, cuidar deste órgão tão precioso e vital que é o coração. Promoveu-se o convívio entre gerações com 3 atividades intergeracionais, não só com o objetivo do convívio e da socialização, mas também contribuir para o enriquecimento do repertório motor das crianças; sensibilizar as crianças para a prática da A.F. como forma de ocupação dos seus tempos livres; desenvolver hábitos, atitudes e conhecimentos com especial atenção para a disciplina, responsabilidade e regras de segurança.

Para a realização das palestras informativas, foi extremamente importante contar com as presenças de profissionais na área da saúde, nomeadamente de uma equipa multidisciplinar (nutricionista e dentista). O contributo trazido pelas oradoras a todos os utentes, permitiu-lhes esclarecer eventuais dúvidas e reforçar algumas ideias positivas que já tinham, visto alguns dos utentes ainda terem dificuldade em resolver alguns aspetos que foram abordados no que diz respeito a higiene oral e uma alimentação saudável. Com a realização desta atividade pretende-se, alertar e sensibilizar os idosos para os cuidados que devem ter e a importância dos mesmos para a saúde. Quanto a aceitação por parte dos idosos em participar nestas iniciativas, foi algo que deixou surpreso algumas pessoas responsáveis do Lar, pois a sala esteve sempre cheia e os idosos foram muito interventivos, tornando as palestras interativas. No final de cada palestra perguntava se gostavam, respondiam sempre que sim e quando é que havia outra (Anexo pág. 168 e 176).

Em relação aos passeios e as visitas, penso que foi uma ideia e uma prova superada com muito sucesso, pois estas atividades tinham como objetivo proporcionar momentos de diversão, maior interação entre todos os idosos e dar-lhes a conhecer locais específicos onde é praticada AF, onde a cultura e a arte podem ser apreciadas, ou seja, o foco é transmitir aos idosos que a idade não é, nem pode ser um entrave ao divertimento. É fundamental incutir nos idosos a ideia de que ao movimentarem-se podem tornar-se mais ativos e felizes, ganhando com isso uma maior autonomia e qualidade de vida (Anexo pág. 131 e 218).

Quanto as dificuldades sentidas, há que salientar o fato das condições em termos de espaço físico não ser o mais indicado, apesar de ser uma sala espaçosa, também existe uma boa acústica que é facilitadora da audição e compreensão necessárias, por outro lado, a sala de convívio se localizava num local onde alguns idosos já permaneciam sentados e não gostavam muito de ser incomodados, sobretudo os que não realizavam as aulas. Assim, tinha que pedir o favor para os idosos se deslocarem para outro local para se arrumar a sala para a aula. É de salientar, ainda, a falta de equipamentos e materiais adequados para a prática da AF, requisitei algum material facultado pelo

Município de Pombal, bem como, improvisei algum material, de forma a não as tornar aulas dispendiosas, bem como o vestuário e o calçado que os alunos utilizavam, o que podia trazer problemas em termos de conforto na realização de alguns exercícios e da própria segurança. No que diz respeito ao sucesso destas atividades, penso que as mesmas surtem efeito nos idosos, pois são situações que fogem fora da “caixa”, da rotina diária dos idosos e por conseguinte, no final de cada atividade perguntava como se sentiam e se gostaram e a resposta foi sempre positiva. Por outro lado, penso que contribui para a mudança de mentalidades no que diz respeito a AF, pois verifiquei que quando não havia aulas de AF, alguns idosos por iniciativa própria realizavam caminhadas no espaço envolvente do Lar, coisa que no início isso não acontecia. Verifiquei a melhoria de alguns idosos no que diz respeito ao seu estado anímico, pois por vezes estavam desgostosos com alguma situação e quando terminavam a aula era visível o sorriso estampado no rosto, ou seja, era sinal que gostavam da aula. Penso que foi por questões de motivação, confiança e de uma palavra de conforto e carinho, bem como algumas aulas que participou, que um idoso deixou a cadeira de rodas e começou a dar alguns passos sozinho com o auxílio de uma bengala.

Por conseguinte, foi da minha intenção contribuir para contrariar os efeitos do envelhecimento e sedentarismo, proporcionando simultaneamente aos idosos uma maior autonomia funcional, interação social, boa saúde física e mental e assim contribuir para uma melhor qualidade de vida.

Programa desenvolvido pelos idosos institucionalizados	
Nº de aulas	- Duração do estágio: 4 meses e 2 semanas; - 3 aulas semanais: - 5 aulas temáticas, - 4 Visitas, - 3 Convívios intergeracional, - 50 aulas de A.F. na sala, - 5 aulas no exterior. - Total de 67 aulas.
Componentes da Aptidão Física	- Resistência, - Força, - Equilíbrio, - Flexibilidade.
Metodologia	-Questionário individual; - Exercícios para melhorar a capacidade física dos idosos; - Exercícios com funcionalidade para as AVD'S; - Exercícios lúdicos para a sociabilização; - Assistidas de fundo musical; - Realização de calendários mensais; - Lista de participantes nos passeios; - Documento de presenças; - Mapa de atividades; - Programa de atividades; - Envio de e-mails: Nutricionista, Biblioteca, Museu, Ginásio, Dentista; - Elaboração de cartazes.
Objetivos	- Melhoria do nível físico, psicológico e social; - Manutenção ou Melhoria da capacidade funcional para as tarefas da vida diária e naturalmente melhoria da qualidade de vida; - Proporcionar sentimentos de bem-estar, convívio, interação social; - Divertimento, animação, sociabilização, melhoria da autoestima e da autoimagem; - Criar espírito de equipa; interação e cooperação; estimular a capacidade de memorização, atenção e concentração; - Alimentação saudável; - Boa higiene oral.
Atividades	- Plano de sessão de força, resistência, equilíbrio, flexibilidade, coordenação, concentração e memória; - Jogos lúdicos; - Caminhadas; - Caça ao Tesouro; - Treino com material de ginásio; - Jogos tradicionais adaptados; - Idas à praia e a parques de merendas; - Visitas: Ginásio, Biblioteca, Museu e Piscina; - Dia Internacional do Idoso, Dia Internacional da fotografia, Dia Mundial do Coração, Dia Mundial da alimentação, Higiene oral; - Apoio no refeitório; - Convívio intergeracional.
Duração	- Aulas de A.F. com a duração de 50m. - Palestras com a duração de 1h. - Passeios: praia e picnic com a duração de 7h. - Visitas com a duração de 2h - Apoio no refeitório 2h.

Tabela 1 – Trabalho desenvolvido no Estágio.

Como já foram descritas as aulas no item das atividades desenvolvidas, segue agora a calendarização e planificação das atividades no quadro.

	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DEZEMBRO
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Resistência aeróbia Caminhadas Dança	Força	Flexibilidade	Equilíbrio	Concentração Memória	Aulas Temáticas / Sociabilização	Passeios	Palestras
---	-------	---------------	------------	-------------------------	--	----------	-----------

Tabela 2 - Planificação das atividades.

Horário do Estágio

O horário de estágio é caracterizado com um horário fixo, mas, não quero com isto dizer que ao longo de todo o período de estágio de semana para semana, o horário não pudesse sofrer alguma alteração, ia alterando assim como as atividades a serem desenvolvidas ao longo da semana.

O horário de estágio foi distribuído por 5 dias semanais, de segunda-feira à sexta-feira, realizando um total de 4 até 7 horas diárias, o que dava um total de cerca de 28 horas semanais. Estas horas estavam divididas em 2h, aplicadas à atividade física, onde incluía a arrumação da sala para a aula e depois a sua organização inicial e as cerca de 2h às 5 horas restantes, era para o trabalho efetuado na instituição, nomeadamente na ajuda no refeitório, na recolha de documentos, no trabalho de pesquisa, saídas em passeios, visitas, bem como, para outras informações sobre a instituição. De salientar que trabalhei também fora da instituição, com saídas para passeios, picnic, praias, visitas aos monumentos e ginásio nesses eventos fazia cerca de 7 horas.

Essas horas efetuadas na instituição, também se aplicam as reuniões com a orientadora de estágio, bem como, na realização dos planos de sessão (Anexo pág. 241).

2.1.4. AVALIAÇÃO DO TRABALHO REALIZADO

Para uma avaliação final acerca da minha prestação no estágio no lar, nomeadamente no programa de AF com este grupo de idosos, para além de ter criado uma grelha de avaliação e entregue a minha orientadora, com o intuito de saber como estava a ser avaliado o meu desempenho nos vários parâmetros, decidi também descrever os aspetos positivos e negativos.

Aspetos positivos

É uma instituição com excelentes instalações. A sala destinada para as aulas de AF, apesar de ser a sala de convívio, possui as condições necessárias a esta prática, é ampla, com boa exposição solar e muito acolhedora, contribuindo para uma maior satisfação e conforto dos utentes. Esta sala de estar para além de ser destinada a AF, é funcional para receber outras atividades, mesmo ao lado, tem um bom acesso ao elevador, o que facilita aos utentes com menor mobilidade. Esta instituição, possui uma boa logística, o que permitiu vários passeios e visitas que os idosos puderam realizar, através da disponibilização do autocarro. Os profissionais do Lar foram sempre muito interessados nas minhas aulas e nos idosos, procurando sempre saber se tudo corria pelo melhor e se necessitava de alguma coisa. É sempre agradável quando sentimos que há pessoas que manifestam interesse e preocupação no nosso trabalho, é algo que nos motiva e que cria em nós uma sensação de bem-estar

e um clima de confiança no meu trabalho. Os profissionais desta instituição reuniram esforços no sentido de tornar a aula mais participativa, estimulando os idosos à participação das mesmas.

Os idosos do Lar, apesar de terem algumas contrariedades físicas e funcionais supracitadas, alguns deles sentem-se sempre motivados para a prática de AF, mostram-se disponíveis e apresentam um espírito positivo, tornando o trabalho mais simplificado.

Aspetos negativos

A condição física e cognitiva dos idosos do Lar é muito frágil. Perante esta conjuntura dificulta o planeamento, bem como, a organização das aulas. A presença de alguns elementos que usavam cadeiras de rodas, significou, por vezes, uma dificuldade acrescida em algumas aulas, principalmente quando chegavam mais tarde as mesmas e eu já tinha a disposição da sala organizada, e também pelo fato de necessitarem de mais atenção, por conseguinte, foi complicado acompanhar a todos da forma que eu pretendia.

CAPÍTULO III - REFLEXÃO E CONCLUSÃO

Reflexão global sobre a minha intervenção

Nesta fase do Relatório, julgo ser pertinente ponderar sobre o meu trabalho realizado, para tentar entender se todas as atitudes e procedimentos tomados por mim, corresponderam às minhas expectativas. Assim sendo, pretendo neste tópico identificar dificuldades encontradas, explicar atitudes tomadas e apresentar soluções para as situações que pense não terem sido tão bem realizadas durante este estágio.

Como todo o grupo de idosos com os quais estive envolvido, são pessoas diferentes umas das outras, cada uma com a sua personalidade, por conseguinte exigem naturalmente expectativas e atitudes distintas.

Como já referido anteriormente, este grupo de idosos, sendo institucionalizados e do centro de dia, possuem características semelhantes ao nível da aptidão física e capacidade de realização das atividades. Quando fui conhecendo melhor o grupo, verifiquei que na sua maioria eram todos muito frágeis, mas também muito simpáticos e carinhosos. Contudo, perante este primeiro contato, confesso que fiquei apreensivo acerca da forma como idosos com estas características e com a agravante de serem sedentários, iriam aceitar a prática da atividade física. No início a maioria rotulava-se como muito velhos para este tipo de atividade. Procurei sempre contrariá-los em relação a esse

pensamento, depositando confiança neles e nas suas capacidades, explicando-lhes que enquanto são capazes de se movimentarem, o devem fazer para melhorarem cada vez mais, pois se não o fizerem mais rapidamente perdem essas faculdades. Na fase inicial de observação, conhecimento, aproximação, adaptação e interação, havia a necessidade de me deslocar à sala de refeições e de convívio onde estavam estes idosos, no sentido de os demover à prática de AF. Tomei a liberdade, na minha opinião, acertada, de incluir jogos lúdicos, passeios, palestras, visitas a locais que eles jamais pensaram ir, no sentido de os cativar para as atividades, promovendo a alegria, diversão e a socialização. É normal que estes idosos vejam a atividade física como estranha para eles, pois pensam que já não conseguem melhorar algumas limitações que já padecem. Contudo, na minha opinião é importante investir na promoção e na divulgação do atividade física aplicada aos idosos institucionalizados, pois continua a existir algumas lacunas nesta área. Depois de analisar os idosos, através das informações da orientadora, do que eu ia visualizando, bem como dos questionários, constatei que estes eram muito heterogêneos, aqui surgiu uma dificuldade. Senti que o ideal seria dividir cada turma em pequenos grupos compostos por elementos de características semelhantes, para que pudessem realizar um trabalho específico a cada grupo. No entanto, apesar de ter avançado com as turmas, nunca realizei essa divisão, pois o grupo de idosos dependentes que queria participar era reduzido e não fazia sentido realizar uma atividade com 6 pessoas, pois essas mesmas pessoas não se importavam de fazer a aula com os idosos independentes. Por outro lado, pensei que este processo para além de se constituir demasiado complexo, iria criar um afastamento nos grupos e esse não era o meu objetivo. Desde o início que um dos meus objetivos era a socialização, portanto decidi incluir exercícios de fácil execução para todos. Mesmo assim, entendo que poderiam ser mais acessíveis para uns e mais complexos para outros, no entanto realizavam em grupo e cada um fazia ao seu ritmo, mas corrigia sempre algumas posturas, verificava a intensidade da aula através da prova da fala e transmitia palavras de confiança, motivação através de feedbacks, fator que contribuiu para que a aula fosse interativa e o predomínio da socialização. É certo que, devido às suas características, foi um grupo que exigiu muito trabalho, no entanto, a nível pessoal, foi muito gratificante, pois à medida que o tempo ia passando fui constatando melhorias significativas pelo que me iam dizendo da forma como se sentiam, não só em termos físicos, mas também na vertente psicológica e social, pois gostavam muito do que iam fazendo e assistindo, aspetos esses que me deixava muito satisfeito por ter contribuído para este progresso.

Relativamente aos objetivos gerais que foram por mim traçados no início deste Estágio e que se encontram não só neste Relatório de Estágio, como também no Projeto de Estágio, foram quase todos alcançados de forma positiva. Para conseguir atingir todos os objetivos propostos e de forma

positiva, sempre me apliquei nas tarefas de estágio, procurando sempre alcançar o sucesso e a demonstrar que posso ser um profissional de excelência na atividade física neste contexto de idosos institucionalizados. Cumpri sempre os horários e as tarefas que me foram estipuladas, assim como, mantive uma boa relação com todas as pessoas com quem entrevi, os idosos, o Sr. Provedor, a orientadora e toda equipa multidisciplinar que compõe a instituição.

Conclusão

Sabemos que o envelhecimento acarreta uma panóplia de situações, nomeadamente a perda de algumas capacidades, que se refletem ao nível da mobilidade e autonomia do idoso, interferindo negativamente na sua qualidade de vida. Por conseguinte, é essencial para uma intervenção qualificada e eficiente, para minimizar essas consequências do processo de envelhecimento que, naturalmente, gera perdas funcionais cujo efeito pode ser nefasto e catalisador de situações de dependência. É no sentido de fazer face a esta realidade, que optei por este mestrado, através do qual me foi possibilitado realizar um estágio profissional na área da atividade física para os idosos institucionalizados.

Através da realização deste trabalho, nomeadamente com a aplicação destes programas de treino, onde estiveram predominantemente a ser solicitadas as capacidades físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais, tomei consciência da necessidade do idoso realizar AF, para assim conseguir executar, mais facilmente, tarefas do quotidiano, que nunca pensámos serem difíceis de efetuar por eles, mas que na maioria das vezes colocam um entrave à sua autonomia, designadamente tomar banho, vestir-se, deslocar-se da cama ou da cadeira, andar, comer e ir à casa de banho sem necessitar de ajuda.

No que diz respeito a este trabalho de acordo com os objetivos da unidade curricular de Estágio, penso que com esta experiência, foram atingidos com sucesso e na sua plenitude os seguintes objetivos; adquirir um conjunto de conhecimentos que me permite responder as atuais solicitações sociais, conferindo capacidade de reconhecimento e conquista de novas e potenciais dimensões do saber, compreender e fazer, bem como, proporcionou a análise e compreensão da realidade social, quer ao nível do envelhecimento demográfico, quer ao nível das intervenções familiares, comunitárias e sociais, quer ainda ao nível das instituições. Quanto aos objetivos de possibilitar intervenções que ultrapassem a abordagem tecnicista, exigindo uma sólida qualificação teórica, uma capacidade operacional e uma prática de investigação-ação e a promoção de competências de avaliação e análise científica no sentido da estreita e profícua articulação entre investigação e prática, foram apenas parcialmente atingidos.


Após o término do meu Estágio e conclusão deste trabalho final, posso garantir que ambos constituíram uma experiência extremamente enriquecedora, não só a nível curricular como em termos pessoais. Este trabalho final surge como o fruto de um ano e meio de aprendizagem contínua a vários níveis. Consistiu na oportunidade de obtenção de um conhecimento mais aprofundado sobre esta temática, e simultaneamente de aplicação prática desses mesmos conhecimentos. Permitiu, o desenvolvimento prático de planos de aula e de uma metodologia específica de exercícios para este tipo de população. As relações ao longo deste período de estágio, e a forma de encarar os idosos e destes se relacionarem comigo foi também de louvar.


Em relação ao trabalho desenvolvido com estes idosos, caracterizados pela fraca aptidão física, pois falo de um grupo não habituado à prática regular de atividade física, contudo no final do meu vínculo a este grupo, verifiquei que contribuí para a manutenção/desenvolvimento físico e funcional destes idosos, inclusivamente assisti à retirada de um andador de um idoso, pois apesar deste caso ser de sucesso, aos poucos assisti também ao falecimento de pessoas, mas estas não realizavam AF, pois o seu estado de saúde não lhes permitia. Por outro lado, verifiquei uma melhoria no desenvolvimento psicossocial deste grupo, pois quando lá cheguei, verifiquei que comunicavam pouco uns com os outros, ao criar um clima positivo e de bem-estar, contribuiu para uma melhor qualidade de vida destes idosos. De salientar que, a minha intervenção, foi importante e marcante no sentido da promoção da AF, pois esta instituição mostrou interesse em querer continuar com iniciativas deste género, para isso contactou os meus serviços.

Perante este panorama positivo, estou convencido de que programas de AF, destinado aos idosos, para manterem um envelhecimento saudável e com qualidade, são indispensáveis e devem ser cada vez mais impulsionados para o seu desenvolvimento. Tenho a certeza que esta experiência me vai acompanhar para sempre, por essas razões, pretendo investir na área, mas para isso tenho de estar sempre atualizado com o que vai sendo inovado e desenvolvido, pois são todos esses conhecimentos que vou adquirindo, que me vai ajudar a ser um profissional da AF de excelência.


Um agradecimento especial a todos aqueles que me foram ajudando a crescer ao longo destes três semestres de curso e que contribuíram decisivamente para uma partilha de conhecimentos e experiências que me vão ser úteis para a vida. Por tudo o que consta neste Relatório de Estágio e por tudo o que fiz durante este Estágio, pode-se perceber de fato que o meu empenho foi máximo e que procurei dar sempre o meu melhor em tudo o que fiz.


CAPÍTULO IV - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS


 ACSM (2010). *Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição*. 8ª Edição, Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan.


 Aguiar, Rego (2001). *Manual de Educação Alimentar*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.


 Andrade, H. (2002). *Saúde na Terceira Idade*. Cascais- Portugal: 1ª Edição Pergaminho.


 Araújo, L., Ribeiro, O. e Paúl, C. (2011). *Manual de Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Lidel - Edições Técnicas Ida.


 Dantas, Estélio H. M. (1998). *Flexibilidade, alongamento e flexionamento*. Rio de Janeiro: 4ª Edição, Shape.


 Empadinhas, J. (coord.) (2009). *Programa Viver Activo – Os Primeiros Dez Anos*. Leiria: Leirisport – Desporto Lazer e Turismo de Leiria, EM.













 Fleg, J. L., Morrell, C. H., Bos, A. G., Brant, L. J., Talbot, L. A., Wright, J. G., & Lakatta, E. G. (2005). *Accelerated longitudinal decline of aerobic capacity in healthy older adults*. *Circulation*, 112, 674-682.


 Geis, P., Rubi, M. (2003). *Terceira Idade: Atividades criativas e recursos práticos*. São Paulo: Artmed Editora S.A.


 Geis, P. (2003). *Atividade Física e Saúde na Terceira Idade: teoria e prática*. São Paulo: 5ª Edição, Artmed Editora S.A.

 Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos – Atividades*. Porto: 4ª Edição. Coleção Idade do Saber, nº6. Ambar – Ideias do Papel, S.A.

 Llano, M., Manz, M., Oliveira, S. (2006). *Guia prático da atividade física na terceira idade*. 3ª Edição, Cacém: A. Manz Produções.

-  Lobo, A., P. Santos, Carvalho, J., Mota, J. (2008). "Relationship between intensity of physical activity and health-related quality of life in Portuguese institutionalized elderly." *Geriatrics & Gerontology International* 8(4): 284-290.
-  Mazo, G., Lopes, A., & Benedetti, T. (2001). *Atividade física e o idoso: conceção gerontológica*. Porto Alegre: Sulina.
-  Mechling, H. and Y. Netz (2009). "Aging and inactivity-capitalizing on the protective effect of planned physical activity in old age." *European Review of Aging and Physical Activity* 6(2):89-97.
-  Mora, A., (1953). *Esboço Histórico da Santa Casa da Misericórdia de Pombal*. Pombal: Edição da Santa Casa da Misericórdia de Pombal.
-  Mosquera, J., Stobaus, C. (1984). *Psicologia do Desporto*. 1ª Edição, Porto Alegre: Universidade.
-  Paúl, C. & Ribeiro, O. (2012). *Manual de Gerontologia*. Lisboa: Lidel - Edições Técnicas Lda.
-  Pereira, F. (2012). *Teoria e Prática da Gerontologia - Um Guia Para Cuidadores de Idosos*. Viseu: 1ª Edição, Psico & Soma - Livraria, Editora, Formação e Empresas, Lda.
-  Ribeiro, O. & Paúl, C. (2011). *Manual de Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Lidel - Edições Técnicas Lda.
-  Sales, A.L. (2012). *Envelhecer saudável e ativo*. Porto: Lidel - Edições Técnicas, Lda.
-  Sequeira, C. (2007). *Cuidar de Idosos Independentes: diagnósticos e intervenções*. 1ª Edição, Lisboa: Edições Técnicas, Lda.
-  Sequeira, C. (2010). *Cuidar de Idosos Independentes: diagnósticos e intervenções*. Lisboa: Edições Técnicas, Lda.
-  Spirduso, W., Francis, K., e McRae, P. (2005). *Physical Dimensions of Aging*. 2ª edição, Champaign, Illinois: Human Kinetics.

 Varregoso, I., Comprido, A., (2010). *Envelhecer Bem – Envelhecer a Dançar. 1st International Seminar “Dancing through Maturity”*. Cruz Quebrada: FMH – UTL.

 World Health Organization, (2002). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: 1ª Edição traduzida para Português. Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

World Health Organization, (2012). www.dgs.pt/saude-no-ciclo-de-vida/envelhecimento-activo.aspx (página consultada em 11 de janeiro de 2014).

Santa Casa da Misericórdia de Pomba. www.scmpombal.pt/ (página consultada em 5 de agosto de 2013).

Santa Casa da Misericórdia de Pomba. www.scmpombal.pt/lar/apoio.html (página consultada em 5 de agosto de 2013).

Santa Casa da Misericórdia de Pomba. www.scmpombal.pt/missao.html (página consultada em 5 de agosto de 2013).

<http://concursoparaenfermagem.blogspot.pt/2011/06/exercicios-para-pessoas-acamadas.html> (página consultada em 6 de agosto de 2013).

Outras Referências Bibliográficas

Regulamento Interno do Lar Rainha Santa Isabel (2013). Santa Casa da Misericórdia de Pombal – Internamento.

ANEXOS

Índice dos Anexos:

Anexo 1 - Carta de Apresentação à Instituição.....	49
Anexo 2 - Projeto de Mestrado.....	50
Anexo 3 - Relatório Quinzenal (01/08/13 à 15/08/13).....	66
Anexo 4 - Relatório Quinzenal (19/08/13 à 30/08/13).....	93
Anexo 5 - Relatório Quinzenal (02/09/13 à 13/09/13).....	113
Anexo 6 - Relatório Quinzenal (16/09/13 à 30/09/13).....	139
Anexo 7 - Relatório Quinzenal (01/10/13 à 15/10/13).....	159
Anexo 8 - Relatório Quinzenal (16/10/13 à 31/10/13).....	174
Anexo 9 - Relatório Quinzenal (04/11/13 à 15/11/13).....	192
Anexo 10 - Relatório Quinzenal (18/11/13 à 30/11/13).....	205
Anexo 11 - Relatório Quinzenal (02/12/13 à 12/12/13).....	221
Anexo 12 - Ficha de avaliação do Estágio.....	237
Anexo 13 - Questionário.....	238
Anexo 14 - Grelha de Assiduidade na Instituição.....	241
Anexo 15 – Dinâmica do Lar Rainha Santa Isabel.....	243

Carta de Apresentação à Santa Casa da Misericórdia em Pombal**Ex.º. Sr.º. Joaquim Guardado, Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Pombal**

Eu, Luiz António de Souza Ferreira, frequento o 2º ano do Mestrado em Intervenção para o Envelhecimento Ativo, na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria.

No plano de estudos do curso tenho uma unidade curricular no 3º semestre que se intitula de Estágio. Nesta Unidade Curricular vai desenrolar-se um Estágio curricular durante o período de agosto a dezembro de 2013, que contém 864 horas, sendo 345 horas presenciais na instituição de Estágio.

O meu interesse por estagiar nesta área, baseia-se no conhecimento de novas realidades, nomeadamente Atividade Física para idosos em contexto de Lar, sendo uma das minhas áreas de interesse profissional que me cria boas perspetivas de aprendizagem durante o Estágio curricular.

Posto isto, venho solicitar a Vossa Excelência, a marcação de uma reunião de forma a saber a viabilidade de realizar o Estágio curricular nessa instituição. Pretendia também efetuar um levantamento de alguns dados que me permitam caracterizar a instituição e perceber a sua área de intervenção e dinâmica de trabalho, para a elaboração de projeto de Estágio.

Posteriormente a nossa instituição efetuará um contacto oficial para formalizar este pedido.

Grato pela atenção dispensada, aguardo cordialmente uma resposta de sua Excelência.

Sem mais de momento

Atenciosamente

Luiz Ferreira

P.S. para qualquer informação especial poderão ser contactados:

Docente e Supervisora da unidade curricular: isabel.varregoso@ipleiria.pt

Aluno estagiário: luizaopombal@hotmail.com



Luiz António de Souza Ferreira

Projeto de Mestrado

**“Atividade Física para Idosos Institucionalizados
dependentes e independentes”**

Santa Casa da Misericórdia de Pombal

Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo

O Relatório será realizado sob a orientação de Mestre Célia Oliveira

O Relatório será realizado sob a supervisão de Professora Doutora Isabel Varregoso

Leiria, 31 de Julho de 2013

Índice

I.	Caraterização Sumária do Projeto.....	2
1.1.	Contexto.....	2
1.2.	Caraterização da Santa Casa da Misericórdia de Pombal.....	2
1.3.	Objetivos.....	3
1.3.1.	Objetivos Gerais.....	3
1.3.2.	Objetivos Específicos.....	3
1.3.3.	Objetivos Transversais.....	4
1.3.4.	Objetivos Pessoais.....	4
1.4.	Enquadramento do Projeto.....	4
1.5.	Fases do Desenvolvimento.....	8
1.6.	Atividades a Desenvolver.....	10
1.7.	Metodologia de avaliação.....	13
1.8.	Conclusão.....	14
II.	Calendarização das Tarefas Previstas.....	14
III.	Referências Bibliográficas mais relevantes.....	15

Proposta de tema de Estágio

Título: Projeto de Atividade Física para Idosos Institucionalizados dependentes e independentes.

Orientando: Luiz António de Souza Ferreira

Orientadora: Professora Doutora Isabel Varregoso

I. Caraterização sumária do projeto

1.1. Contexto

O projeto de Estágio intitula-se Atividade Física para Idosos Institucionalizados dependentes e independentes da Santa Casa da Misericórdia de Pombal, denominado por “Lar Rainha Santa Isabel”. Este projeto de Estágio irá recair essencialmente nas valências desta instituição, nomeadamente na maioria dos idosos residentes no lar, bem como, nos idosos que estão inscritos no Centro de Dia e inclusivamente nas crianças da Creche e do Pré-Escolar.

Terá como objetivos, ganhar experiência profissional na área do ensino da atividade física desportiva; perceber como se encontra a atividade física ao nível da instituição; conhecer e compreender o funcionamento da estrutura e os espaços utilizados para a prática da atividade física, bem como a organização de atividades regulares, pontuais ou outras atividades de pequena, média e grande dimensão; estar ativamente disposto a participar em eventos realizados pela Santa Casa da Misericórdia de Pombal; vivenciar experiências comunicativas como docente e planear e organizar constantemente as sessões de trabalho.

O Estágio terá sensivelmente a duração de 4 meses, com o seu início em 1 de agosto e o seu término em novembro de 2013.

1.2. Caraterização da Santa Casa da Misericórdia de Pombal

A instituição onde irá decorrer o Estágio será a Santa Casa da Misericórdia de Pombal, localizada na Urbanização Dona Inês, Travessa da Misericórdia, 3100-526 Pombal. Esta

instituição é proprietária dos seguintes locais para exercer as suas funções; o Lar Rainha Santa Isabel, o Centro de Dia, o Serviço de Apoio Domiciliário, a Creche e o Pré-Escolar. A responsável pelo Lar é a Dr.^a Célia Oliveira (mestre em Gerontologia Social), que irá ser a pessoa responsável pela orientação do meu Estágio, o seu contato telefónico é o 236200640 e o seu endereço eletrónico é: santacasamisericordiapombal@gmail.com

1.3. Objetivos

Os objetivos e as competências do projeto de estágio, irão ser divididos em quatro: objetivos e competências gerais, objetivos e competências específicas, objetivos transversais e objetivos pessoais.

1.3.1. Objetivos Gerais

Em relação ao objetivo geral, será colocar em prática os conhecimentos adquiridos em sala de aula e em ginásio, nomeadamente nas unidades curriculares de mestrado; Gerontomotricidade, Geriatria, Desenvolvimento Pessoal e Interpessoal, Políticas Sociais de Saúde, bem como, em unidades curriculares de licenciatura, como as Técnicas de Terapia de Saúde e Bem-estar, Técnicas de Animação e Dinâmicas de Grupo, Desportos de Ar Livre I módulo de Percursos Pedestres e Atividade Física Adaptada, centradas nas diversas áreas do conhecimento. Fornecer aos idosos a possibilidade de realizarem atividade física e uma panóplia de atividades diferenciadas, sendo elas de cariz física, mental, social e cultural, proporcionando-lhes uma melhoria da condição física, psíquica e social, evidenciando a importância de uma boa saúde para as vivências do dia-a-dia. Garantir um contato com o mundo do trabalho, em situação de intervenção supervisionada.

1.3.2. Objetivos Específicos

Os objetivos e competências específicas, cooperar e participar de modo ativo na tomada de decisões e na realização das atividades. Conseguir articular os diversos níveis de planeamento entre si, ajustando às infraestruturas existentes, assim como os recursos materiais e humanos disponíveis da Santa Casa da Misericórdia de Pombal, de forma a permitir uma resposta adequada as perspetivas da população alvo. Evidenciar as boas relações interpessoais assim como o empenho, a criatividade, a iniciativa, a responsabilidade e o espírito de entre ajuda, durante toda a intervenção técnico-pedagógica, como nas

intervenções auxiliares. Provocar nos idosos um clima de bem-estar, com o intuito de contribuir para uma mudança de atitudes, no que diz respeito ao envelhecimento.

1.3.3. Objetivos Transversais

Passarão pela diminuição do isolamento social, o aumento da comunicação, o aumento da interação social, a promoção do bem-estar e saúde ativa, a ocupação dos tempos livres, o aumento da autonomia, a partilha de novas experiências e a realização de novas amizades.

1.3.4. Objetivos Pessoais

Pretendo integrar no mercado de trabalho, numa equipa sólida e ao mesmo tempo aumentar o meu conhecimento prático, através da experimentação no que respeita a esta área, bem como, após o meu Estágio, tentar permanecer na instituição e realizar um estágio profissional, visto ser uma área que pretendo investir.

1.4. Enquadramento do Projeto

O aumento do número de pessoas que atinge a terceira idade é um fenómeno que está a acontecer nos últimos anos na maioria das sociedades do mundo e, em especial, nas mais desenvolvidas. Portugal não foge à regra e a sua população está a envelhecer. Como tal, a terceira idade ganha um importantíssimo papel na nossa sociedade.

“O envelhecimento tem sido descrito como um processo, ou conjunto de processos inerentes a todos os seres vivos e que se expressa pela perda da capacidade de adaptação e pela diminuição da funcionalidade, estando assim associado a inúmeras alterações com repercussões na mobilidade, autonomia e saúde desta população” (Paúl & Ribeiro, 2012: 72).

“O processo de envelhecimento conduz a um decréscimo dos níveis de aptidão física funcional e como consequência, um decréscimo das capacidades motoras: força, equilíbrio, resistência, tempo de reação... Este processo vê-se agravado com a redução da prática de atividade física dos Idosos, o que produz por sua vez um aumento das dificuldades para levar a cabo as tarefas quotidianas.” (Llano, Manz e Oliveira, 2006: 47)

Mas então o que é o envelhecimento? Segundo Matsudo (1993) *“é um processo fisiológico que não ocorre necessariamente em paralelo com a idade cronológica e que apresenta uma*

considerável variação individual”. Segundo esta definição, o envelhecimento tem uma considerável variação individual. Isto acontece devido ao estilo de vida adotado por cada pessoa.

“O envelhecimento não pode ser encarado como uma doença. O idoso não é um ser fraco, incapacitado, isolado e senil. Estas imagens são negativas e não raramente deprimentes, insistindo em estereótipos que sugerem uma exclusão social. A idade apenas constitui uma inevitabilidade do ponto de vista biológico.” (Paúl & Ribeiro, 2012: 73)

“A pessoa idosa necessita de um nível mínimo que lhe permita: - Realizar as suas tarefas quotidianas com o mínimo de fadiga; - Ter reservas energéticas que lhe permitam usufruir de outras atividades de lazer; - Obter um mais rápido e completo restabelecimento após um período de doença; - Minimizar os riscos de futuras doenças; - Promover um sentido de bem-estar e de existência pessoal.” (Paúl & Ribeiro, 2012: 74). Segundo o mesmo autor, a atividade física para este escalão etário centra-se fundamentalmente em quatro fatores: Prevenção; Manutenção; Reabilitação; Recreação.” (Paúl & Ribeiro, 2012: 5)

Este projeto é pensado para todos os idosos da Santa Casa da Misericórdia de Pombal, assim sendo, todas as atividades serão pensadas e desenvolvidas a pensar neles próprios, o que por vezes poderá ocorrer uma readaptação em termos de atividades e exercícios.

Segundo (ACSM, 2007), a atividade física é definida como um movimento corporal que é produzido pela contração do músculo-esquelético e que eleva substancialmente o dispêndio de energia. O exercício, um tipo de atividade física, é definido como o movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo realizado com o intuito de melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física.

Com este projeto, pretendo realizar um conjunto de atividades que permitam uma prática não muito exigente dos idosos, pois o principal objetivo é manter e melhorar a condição física, promover as relações sociais, promover a independência e melhorar a qualidade de vida dos idosos.

“Assim, a atividade física surge como um elemento potenciador da qualidade de vida da pessoa idosa, na medida em que o seu nível de independência funcional ou de qualidade de vida, está dependente da sua capacidade de manter autonomamente as diferentes facetas da sua atividade diária.” (Paúl & Ribeiro, 2012: 73)

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2006), a prática de atividade física está interligada à qualidade de vida, na medida em que é um indispensável meio de promoção da saúde e redução dos fatores de risco, permitindo assim uma vida independente ao idoso.

“(...) idosos os indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos. Sujeitos ao processo de envelhecimento como todos os seres vivos, os seus efeitos podem ser notados em termos fisiológicos, psicológicos e sociais, determinando de forma significativa a qualidade de vida dos mesmos. No entanto sabemos que a prática de exercício físico de forma regular, produz uma série de melhorias ao nível da saúde, tanto na prevenção como no controlo de certas doenças, trazendo benefícios quer ao indivíduo, ao proporcionar-lhe um estilo de vida mais saudável, quer ao nível da sociedade, fazendo destes cidadãos, pessoas mais felizes e autossuficientes.” (Llano, Manz e Oliveira, 2006: 27)

As atividades poderão variar na forma como serão realizadas, individual ou em grupo. As atividades individuais são o exemplo as caminhadas/passeios, aulas de localizada, ioga, dança, grandes cantores, pedy-paper, aeróbica e step, entre outras. Nas atividades de grupo, serão realizados os jogos tradicionais, baile, visita a um ginásio local, convívio intergeracional, lanche partilhado e o Workshop “Mantenha-se em Movimento”. Estas atividades, quer em termos individuais ou coletivos, visam ser desenvolvidas com o intuito de dar resposta ao combate à solidão e ao sedentarismo que muitas destas pessoas enfrentam no seu dia-a-dia e de forma que se possa criar laços de amizade e convívio entre os intervenientes.

“O sedentarismo dos idosos é, na generalidade dos casos, mais o resultado de imposições sociais e culturais do que uma incapacidade funcional da sua sustentação. De fato, a senescência associada ao declínio das diversas funções e órgãos, não deve ser atribuída exclusivamente ao envelhecimento per si, mas fundamentalmente à inatividade física e ao desuso.” (Paúl & Ribeiro, 2012: 72)

O workshop visa incutir nos idosos, dicas preciosas para manterem estilos de vida saudáveis e que possam adquirir uma autonomia própria, assim como, da importância da atividade física e de uma alimentação equilibrada para a melhoria da saúde e do bem-estar.

Segundo Moreno (2008: 15), “A atividade física e a restrição alimentar, podem interferir na produção hormonal. É preciso levar em consideração que, para pessoas acima dos 65 anos, é

difícil modificar hábitos, seguir programas de dieta e de exercício físico. Além disso, condições secundárias, como estados depressivos, hipertensão arterial, artrismo, insuficiência coronária, impedem que estes indivíduos possam modificar a sua maneira de viver. Sendo bem orientados em relação a sua condição física e acompanhados por profissionais especializados, tanto os exercícios, quanto o controle alimentar serão benéficos, trazendo a sensação de que o organismo entrou num processo de recuperação. Assim, a atividade física, bem orientada, tornou-se uma indicação importante como prevenção e para ajudar a melhorar a vida de diabéticos, hipertensos, cardiopatas, portadores de osteoporose e até mesmo daqueles que sofreram acidente vascular cerebral.”

Assim, este projeto terá 3 grupos distintos de intervenção, nomeadamente os acamados, dependentes e independentes, por conseguinte, irei enquadrar o tipo de idosos com os quais irei realizar as atividades, sendo que as atividades serão necessariamente diferentes.

Os idosos acamados, são aqueles que apresentam menor capacidade de autonomia e de realização de tarefas, portanto, as atividades passarão muito por classes de manipulação e movimentos, que poderão ter que ser realizados com a minha ajuda, jogos lúdicos e de lazer. A maioria destes jogos, serão executados como forma de convívio e de socialização entre ambos, pois por vezes mesmo estando e passando o dia inteiro juntos, estas pessoas tem pouco contato umas com as outras.

No que diz respeito aos idosos dependentes, onde a maioria está em cadeiras de rodas, mas têm alguma mobilidade, conseguem dar pequenos passos. São pessoas que estão institucionalizadas apenas devido ao fato de já não terem ninguém e por vezes caem numa solidão profunda, por isso, as atividades têm de ser necessariamente executadas de forma que eles se sintam bem e possam ser realizadas na sala de convívio e no exterior, assim, visto que o tempo permite, penso que exercícios no pátio e no jardim, como marcha/caminhadas, ginástica de manutenção e passeios será o mais adequado para estas pessoas.

Por fim, temos os idosos independentes que são em minoria, mas alguns bastante ativos, por isso, penso que o ensino de novas atividades, como o caso da dança, ginástica de manutenção, workshop e a visita ao ginásio, ou seja, tanto atividades lúdicas como educativas, poderá ser uma mais-valia e uma forma de estimular cada vez mais este tipo de intervenções com estas populações.

1.5. Fases do Desenvolvimento

No que diz respeito a implementação, irei realizar um levantamento da situação dos idosos no Lar. Primeiramente será necessário fazer uma avaliação da condição e das capacidades de cada idoso, para assim poder determinar as turmas e o tipo de exercício a efetuar. As sessões serão realizadas de 2ª a 6ª feira, pela manhã das 09h30 às 11h30 e a tarde das 14h30 às 16h30, com a duração de 60 minutos.

As sessões, terão a preocupação de trabalhar as capacidades coordenativas tais como; a coordenação, equilíbrio, reação, ritmo, lateralidade e as capacidades condicionais como a força, flexibilidade e a resistência.

A aplicação do projeto de desenvolvimento será dividida, em 3 fases, sendo que a 1ª parte corresponde ao mês de agosto, onde irei realizar uma observação, aproximação e interação, aos poucos vou sabendo os seus nomes e as várias atividades que foram desenvolvidas em situações transatas, com o intuito de desbloquear, divertir, descontraír e motiva-los para que eles gostem e participem ativamente nas sessões. Está prevista a realização de uma atividade pontual, nomeadamente no dia 19 de agosto, visto ser o dia mundial da fotografia, irei proporcionar sessões fotográficas aos idosos.

A 2ª parte corresponde ao mês de setembro, depois de consolidada a confiança e o à vontade com os idosos, conseguirei perceber quais as pessoas que não querem participar e a sua razão, mas naturalmente que irei consciencializar os idosos que a atividade física é importante e vital durante toda a vida. Para além das sessões de atividade física, aplicarei um pré teste da bateria de testes (Rikli e Jones, 1999), inclui quatro itens aos quais estão associados determinados parâmetros da aptidão física, que por sua vez relacionam com algumas funções e atividades. 1- “Levantar e sentar na cadeira” (número de execuções em 30 segundos, sem utilização dos braços): avaliação da força e resistência dos membros inferiores; 2- “Flexão do antebraço” (número de execuções em 30 segundos): avaliação da força e resistência do membro superior; 3- “Sentado e alcançar” (distância atingida na direção dos dedos dos pés): avaliação da flexibilidade dos membros inferiores; 4- “Alcançar atrás das costas” (distância que as mãos podem atingir atrás das costas): avaliação da flexibilidade dos membros superiores. Serei ainda responsável pela organização de um colóquio e caminhada para comemorar o dia Mundial do Coração no dia 26 de setembro. Por fim, a 3ª parte corresponde ao mês de outubro e novembro, será já a fase da intervenção mais

autónoma e de avaliações, onde irei ser posto a prova relativamente ao planeamento das sessões, bem como na apresentação das mesmas, por outro lado, realizar-se-á o pós-teste, para averiguar se os idosos mantiveram ou melhoraram comparativamente aos resultados do pré-teste.

No dia 1 de outubro, comemora-se o dia Internacional do Idoso, bem como, o dia Internacional da Música, por conseguinte, irá se realizar uma sessão dedicada a música, mais concretamente, cada idoso terá a oportunidade de cantar uma música que aprecie.

Dia 16 de outubro, em virtude de ser o dia Mundial da Alimentação, será realizada uma palestra com uma nutricionista referente a este tema.

Em novembro, mais concretamente no dia 11, é o dia de São Martinho, será realizado um magusto com os idosos.

Todas as outras atividades pontuais, nomeadamente de cariz religioso da instituição, ocorreram em fases específicas, realizando-se em meses específicos. Por conseguinte, são divulgados antecipadamente no início de cada mês, ou seja, não existe um plano anual de atividades estabelecido no início de cada ano.

A aprendizagem das tarefas será sempre consentida aos idosos, pois poderão sentir algumas dificuldades iniciais na realização das mesmas. A aprendizagem será sempre acompanhada pelo professor com o objetivo de compreender e corrigir, influenciando assim o desenvolvimento do idoso de modo a garantir a correta realização das mesmas, sem que possam colocar em risco a sua integridade física.

As atividades serão realizadas em Pombal, nas infraestruturas disponíveis onde poderei utilizar; bolas, arcos, bastões, colchões, música, cadeiras, plataforma de instabilidade, escada funcional, cordas, molas entre outros materiais. O número de material vai depender dos idosos que participarem nas sessões e todo o material se deve apresentar em bom estado de conservação tanto no início como no final das sessões.

1.6. Atividades a desenvolver

Hoje em dia, a atividade física, na sua grande maioria, é reconhecida como fator fundamental da cultura das sociedades modernas. Através de algumas formas de atividades podemos

promover a participação, a integração e a responsabilidade social dos cidadãos, contribuir de uma forma decisiva para o desenvolvimento da comunidade.

Como é de conhecimento geral, existem algumas atividades desportivas pouco acessíveis à grande maioria da nossa população. Contudo, nos últimos anos, através de um grande esforço de algumas instituições e da melhoria da qualidade de vida, tem-se assistido a um agradável aumento de pessoas a participarem neste tipo de atividades.

É perfeitamente observável que essas atividades têm vindo a ocupar um lugar de importância no dia-a-dia do cidadão. Por isso, é fundamental oferecer a todas as pessoas condições para usufruírem dessas práticas como forma de ocupação dos seus tempos livres e do seu próprio desenvolvimento.

As atividades do projeto, irão iniciar no mês de agosto e o seu término na 2ª semana do mês de novembro, com a carga horária de 345 horas de presença obrigatória na instituição.

As sessões serão realizadas na sala de convívio, nos próprios quartos dos idosos acamados, no gabinete de fisioterapia, no espaço exterior, com a função de proporcionar uma aprendizagem em contexto social, profissional e cultural, tendo como resultado uma produtividade nos idosos.

Cronograma das Atividades

	MESES			
ATIVIDADES	AGOSTO (1ª FASE)	SETEMBRO (2ª FASE)	OUTUBRO (3ª FASE)	NOVEMBRO (3ª FASE)
ATIVIDADE FÍSICA				
SESSÃO DE FOTOGRAFIAS	19 de agosto			
APLICAÇÃO DA BATERIA (Pré-teste)		16 de setembro		
DIA INTERNACIONAL DO IDOSO			1 de outubro	
PALESTRA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL			16 de outubro	
APLICAÇÃO DA BATERIA (Pós-teste)				8 de novembro
DIA DE SÃO MARTINHO (MAGUSTO)				11 de novembro
VISITA AO GINÁSIO		1ª semana de setembro		
WORKSHOP "MANTENHA-SE EM MOVIMENTO"		Última semana de setembro		

O Projeto contará com 4 momentos de Intervenção; 1) Atividades de caráter regular, 2) Atividades de caráter pontual; 3) Atividades intergeracionais e 4) Outras atividades.

1) Nas atividades de caráter regular, tentarão ir de encontro a um tema alusivo a época do ano, sempre diferentes, desafiantes e motivadores, tais como:

- a) A atividade física;
- b) A natureza;
- c) A água;
- d) A história;
- e) A música;
- f) A fotografia;
- g) A alimentação saudável;
- h) O yoga;
- i) A orientação;
- j) A pintura.

As atividades serão desenvolvidas em turmas com o máximo de 12 a 16 idosos, e sessões de atividade física, programas de estimulação individual (treinador pessoal), classes de movimentos, programas de pinturas, música no coração, educação alimentar, dinâmicas de grupo, orientação, história dos tempos primórdios e relaxamento.

A saúde do indivíduo é, ela própria, um problema cultural que implica a alteração de comportamentos, os quais só são alteráveis com uma mudança de atitudes e de mentalidades e que daí resulta, acima de tudo, que a saúde passa por ser uma categoria pedagógica, isto é, passa forçosamente, pela ação educativa de toda a população, de todas as idades e de todos os sectores sociais. Neste sentido, a dança é uma atividade que mostra ter benefícios visíveis e altamente positivos para a qualidade de vida dos idosos, sendo cada vez mais vista como uma atividade privilegiada a realizar na idade avançada (Varregoso & Comprido, 2010, p. 2).

2) As atividades de caráter pontual, onde serão comemorados os feriados religiosos, o dia mundial do coração, workshop, jogos tradicionais, entre outros.

3) As atividades intergeracionais, tentativa de juntar as duas instituições, o Lar com a creche, com o intuito de promover o convívio e partilha de experiências dos idosos com as crianças.

Segundo Varregoso e Comprido (2010), um dos aspetos que continua a ter um peso terrível na existência das pessoas com idade mais avançada é o da necessidade de comunicação.

Com a perda ou diminuição das relações de trabalho, familiares e sociais as pessoas tendem a procurar atividades sociais significativas e compensadoras em termos de relações pessoais e afetivas. Por isso, têm a necessidade de se relacionar com pessoas da mesma idade, mas também de gerações diferentes, encontrando outras relações, estabelecendo novas ligações e/ou mantendo as antigas.

4) Outras atividades, visita a um ginásio local (proporcionar momentos de diversão aos idosos, dando-lhes a conhecer um local específico onde se pratica atividade física).

1.7. Metodologia de avaliação

A avaliação do meu projeto, irá dividir-se em dois aspetos, a avaliação das atividades e o sucesso destas e a minha avaliação pessoal.

Das atividades irei procurar implementar alguns métodos como: A realização de inquéritos; confrontar diretamente os idosos no final da atividade; avaliar o número de participantes e realizar durante o estágio reuniões e reflexões periódicas com a orientadora de estágio.

A nível pessoal e para avaliar o meu estágio curricular na Santa Casa da Misericórdia de Pombal, pretendo fazer um registo através de um diário de bordo, no entanto, também pretendo que a minha supervisora de estágio faça também uma reflexão sobre as atividades por mim desempenhadas.

Já de modo a saber se os objetivos do Estágio foram atingidos pretendo realizar inquéritos de modo a aferir se houve aumento do número de idosos a praticar atividade física de sessão para sessão na instituição.

1.8. Conclusão

Em jeito de conclusão, de uma forma geral, atendendo aos objetivos que tenho traçado para o meu futuro profissional, acho que o meu projeto enquadra-se perfeitamente na minha linha de pensamento.

Para finalizar, há que valorizar o esforço e a dedicação feito ao longo deste período de tempo disponibilizado para a elaboração deste trabalho.

III. Referências bibliográficas mais relevantes

ACSM, (2007). *Diretrizes do ACSM para testes de esforço e sua prescrição*. Rio de Janeiro: Traduzido por Giuseppe Taranto, Guanabara Koogan.

Llano, M., Manz, M., Oliveira, S., (2006). *Guia Prático da Atividade Física na Terceira Idade*. “Fitness É Manz”, 3ª Edição, Cacém: A. Manz Produções.

Matsudo, S, Matsudo, V., (1993) *Prescrição e benefícios da atividade física na terceira idade*. Revista Horizonte: Vol. IX – n.º 54: 221-228.

Moreno, G., (2008). *250 Aulas para a Terceira Idade*. Rio de Janeiro: 3ª Edição, Sprint.

Paúl, C. & Ribeiro, O., (2012) (Coord.). *Manual de Gerontologia: aspetos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento*. Lisboa, Lidel – Edições Técnicas.

Pont Geis, P. (2003) *Atividade Física e Saúde na Terceira Idade, teoria e prática*. São Paulo: 5ª Edição. Artmed editora S.A.,

Varregoso, I., Comprido, A., (2010). *Envelhecer Bem – Envelhecer a Dançar. 1st International Seminar “Dancing through Maturity”*. Cruz Quebrada: FMH – UTL.

World Health Organization. (2002). *Envelhecimento Ativo: uma política de saúde*. 1ª Edição traduzida para o português – 2005.



Relatório Quinzenal - 1/8/13 à 15/8/13

Estagiário: Luiz António de Souza Ferreira

Orientador do Estágio: Dr.^a Célia Oliveira

Supervisora do Estágio: Doutora Isabel Varregoso

Entidade Acolhedora: Santa Casa da Misericórdia de Pombal, "Lar Rainha Santa Isabel"

Esta semana foi marcada pela minha apresentação (estudante estagiário) à entidade acolhedora e vice-versa, nomeadamente com a entrega do meu Projeto de Estágio a minha orientadora Dr.^a Célia. Foram apresentadas as pessoas responsáveis pelo meu acompanhamento, os técnicos que prestam serviços na entidade, todas as pessoas com quem vou estar em contato neste tempo de Estágio. Foram também mostradas as instalações onde irei estagiar, nomeadamente a sala de atividades, sala de convívio e o espaço que posso utilizar no exterior, assim como os utentes inscritos no Lar e no Centro de Dia. No primeiro dia de estágio, dia 1 de agosto de 2013, quinta-feira, entrei ao serviço às 9 horas da manhã, no Lar da Santa Casa da Misericórdia de Pombal, onde me encontrei com a Dr.^a Célia Oliveira no seu gabinete, de seguida fizemos um reconhecimento das instalações, dos funcionários e utentes e perceber a dinâmica da instituição. Neste dia, tive a oportunidade de observar a grande organização que existe na Santa Casa da Misericórdia de Pombal, mais concretamente nas pessoas responsáveis pelo excelente funcionamento desta instituição. Como estava na hora do pequeno-almoço dos utentes, fui apresentado aos mesmos pela Dr.^a Célia, na sala de refeições, onde estes estavam a tomar a primeira refeição da manhã e experienciei a forma como os idosos são bem tratados pelas funcionárias. A medida que ia avançando para outras mesas, os idosos me perguntavam o que iria fazer ali? Eu respondia-lhes que estou aqui para realizar um estágio e promover a atividade física na instituição, nas mais variadas formas. Foi então que senti por um lado a receptividade de alguns utentes para estarem do meu lado, por outro, verifiquei que alguns não ficaram satisfeitos e que eu não era bem-vindo ali.

Depois do reconhecimento dos funcionários e utentes, fui ver os espaços físicos bem como os recursos materiais que poderei utilizar, mas verifiquei que não possuem materiais para a prática de atividade física.



Fig.1

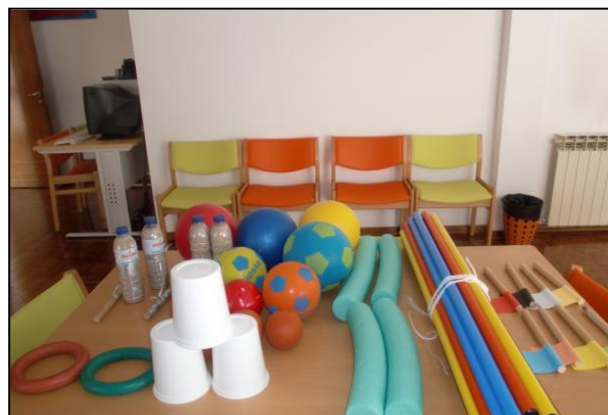


Fig. 2

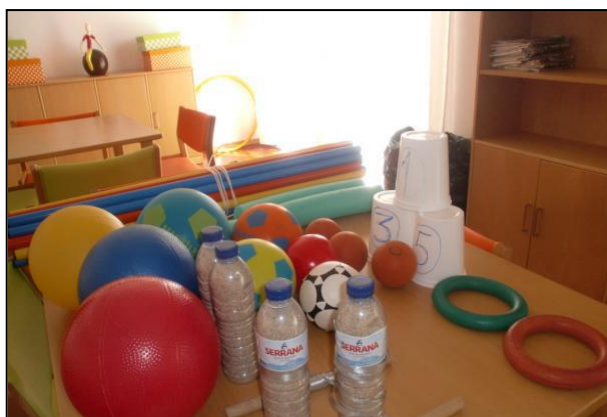


Fig. 3



Fig. 4

A figura 1 é a sala de atividades, nomeadamente para a realização de trabalhos de pintura, bricolagem, ou seja, é um espaço dedicado mais a trabalhos manuais e de artesanato. As Figuras 2,3 e 4, representam os materiais que foram adquiridos por mim e que levei para a instituição para a realização das sessões de atividade física.

Conversei com a Dr.^a Célia para saber qual a possibilidade de adquirirem algum material para a realização das aulas, ela respondeu-me que não poderiam gastar muito dinheiro em material, mas pediu a minha ajuda para saber o que seria mais importante, eu sugeri que comprassem bandas elásticas, pois já têm algumas bolas. Foi então que me lembrei de falar com o Dr.^o José Paulo Oliveira (Técnico Superior de Desporto do Município de Pombal), para me emprestar alguns materiais para trabalhar com os idosos. Recebi ordens do Dr.^o José Oliveira para fazer uma requisição de material sem qualquer problema e consegui

trazer emprestado, bastões, bolas, rolos de espuma, por outro lado, pedi num restaurante da cidade de Pombal para me guardarem umas garrafas de água de ½ litro e enchias com areia para que pudessem servir de halteres.

Foto	Material	Quantidade	Estado de Conservação
	Bolas de borracha	16	Muito bom
	Bolas de esponja pequenas	16	Muito bom
	Arcos de borracha pequenos	2	Razoável
	Arcos	6	Muito bom
	Halteres (garrafas de água com areia)	30	Muito bom
	Recipientes de plástico pequeno	15	Muito bom

	Jornais	Vários	Muito bom
	Bandeiras	12	Muito bom
	Bastão com corda e garrafa de água com areia	6	Muito bom
	Pinos de Bowling	6	Muito bom
	Bastões	24	Muito bom
	Rolos de espuma	32	Muito bom
	Cadeiras	Várias	Muito bom
	MP4 e colunas	1	Muito bom

Por outro lado, verifiquei que as aulas de atividade física só iriam ter sucesso, se fosse feita a divisão das turmas e disciplinar os utentes com um horário para começar e terminar as atividades. Solicitei a Dr.^a Célia uma listagem dos utentes para saber onde inseri-los, idosos acamados, dependentes e independentes. Fiz um documento com a divisão dos utentes em turmas.



Foi então que enviei por e-mail estes documentos a Dr.^a Célia, para que imprimisse e se fixasse no painel onde estão documentos informativos para a consulta dos utentes. Elaborei 1 calendário para facilitar a visualização dos dias das aulas.

Para concluir o primeiro dia, tenho a referir que foi um dia muito enriquecedor, pois tive em contato com vários utentes da Santa Casa da Misericórdia de Pombal, bem como, os muitos profissionais que trabalham na instituição. Saí da instituição pelas 13h.



2ª. feira	3ª. feira	4ª. feira	5ª. feira	6ª. feira	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

No segundo dia de estágio, **sexta-feira dia 2 de agosto de 2013**, entrei às 9h no local de estágio, onde comecei por receber algumas solicitações por parte da orientadora de estágio Dr.^a Célia, para ajudar a servir o pequeno-almoço aos utentes dependentes, estive a ajudar alguns utentes que não conseguem comer sozinhos a dar-lhes comida na boca. De seguida, transporte os idosos que necessitavam de ajuda até a sala de convívio, nomeadamente os que estão em cadeiras de rodas e alguns que sofrem de Alzheimer. Estive a auxiliar neste serviço até bem perto das 10h30, o que me fez pensar no horário da atividade física para estes utentes, pois pelo que me apercebi assim que terminavam o pequeno-almoço deslocavam-se para a sala de convívio a ver televisão e alguns passavam o tempo todo a dormir até a hora do almoço, sem grandes motivos de interesse para passar o tempo. Estive a conversa com alguns idosos, que por acaso alguns são avós de algumas pessoas que conheço, e no que retirei do diálogo é que estavam muito contrariados na instituição, sem vontade para fazer o que quer se seja, com pensamentos muito negativo, estou a lembrar-me da utente Sr.^a Fernanda Óscar “Sr. Professor Luiz não me leve a mal, mas não vou fazer as suas aulas, já estou muito cansada e já não ando aqui a fazer nada.” Foi então que estive um pouco a conversa com está senhora, falamos de pessoas que temos em comum, e a vida profissional que realizava antigamente. Foi esta a conversa que mantive com muitas senhoras(es), acamados, dependentes e independentes, na tentativa de saber um pouco dos seus passados e experiências de vida, e eu falava um pouco de mim e o que iria tentar realizar com eles nestes 4 meses de estágio.

Depois de ouvir alguns utentes, dirigi-me ao gabinete da orientadora, Dr.^a Célia, para saber se necessitava de alguma ajuda da minha parte, deu-me um papel escrito com algumas atividades e sugeriu que eu passasse para um documento word, e fizesse um flyer do programa de atividades para o mês de agosto.



SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE
POMBAL

Agosto de 2013

Programa de Atividades

Dia 6 - Visita de um grupo de escuteiros

Dia 7 - Ida à Praia do Pedrógão

Dia 14 - Ida ao Parque de Merendas do Vale da Sobreira

Dia 21 - Ida à Praia do Osso da Baleia

Dia 28 - Ida ao Parque de Merendas do Cotrofe

Dia 30 - Comemoração dos Aniversários dos utentes

Ao longo do mês de Agosto serão desenvolvidas, diariamente, atividades com um estagiário do IPL, que colocará em prática o projeto "Atividade física para Idosos institucionalizados dependentes e independentes".



Após elaboração do documento, enviei-o para a orientadora para que pudesse imprimir, e de seguida, fui fixa-lo no painel informativo. Para finalizar a manhã de estágio, que terminou às 13h, fui auxiliar no transporte dos idosos da sala de convívio até ao refeitório, bem como, ajudei a servir o almoço aos utentes.

Na segunda-feira, dia 5 de agosto de 2013, entrei no local de estágio às 9h da manhã, dirigi-me ao gabinete da orientadora, foi então que a Dr.^a Célia, mostrou-me o gabinete onde eu iria permanecer e trabalhar. Deixei o meu portátil e os materiais que requisitei ao Município de Pombal no gabinete e de seguida deslocamo-nos até ao refeitório para auxiliar nos pequenos-almoços. Após servida a 1^a refeição da manhã aos utentes, fui arrumar a sala de convívio para a 1^a sessão aberta a todos os utentes. Sensivelmente perto das 11h, já tinham chegado os utentes do centro de dia, convidei toda a comunidade para experimentarem a aula. Foi então que, pelas 11h10 dei início a aula, onde participaram 38 idosos. Na parte inicial, acompanhada por música, solicitei que repetissem alguns movimentos que eu realizava, para os membros superiores e inferiores. Na parte fundamental, realizei exercícios de dança, com coreografia da música “Passarinhos a bailar” e “Asereje”. Na parte final realizei alguns exercícios de retorno a calma e alongamentos. Despedi-me dos idosos, arrumei a sala e fui ajudar a servir o almoço. Saí do estágio às 13h.

Na terça-feira, dia 6 de agosto de 2013, entrei na Santa Casa da Misericórdia de Pombal às 9h e fui ajudar a servir o pequeno-almoço aos idosos. De seguida fui conhecer mais de perto os idosos acamados, conversei com alguns deles e fui sabendo um pouco a história das suas vidas, ao mesmo tempo que pedia-lhes que apertassem e realizassem exercícios com uma bola de espuma, para os membros superiores, mas sem grandes exigências. Estive a pesquisar exercícios para trabalhar com pessoas acamadas.

Exercícios para pessoas acamadas

Uma das atividades do cuidador é ajudar a pessoa cuidada a se recuperar, isso é, ajudá-la a recuperar movimentos e funções do corpo, prejudicados pela doença. Alguns exercícios podem ser feitos mesmo que a pessoa cuidada esteja na cama ou em cadeira de rodas. Exemplos de alguns exercícios que podem ser feitos com a pessoa cuidada na cama ou na cadeira de rodas:

- Movimente cada um dos dedos dos pés, para cima e para baixo, para os lados e com movimentos de rotação.



- Segure o tornozelo e movimente o pé para cima, para baixo, para os dois lados e em movimentos circulares.



- Fletir e estender uma das pernas, repita o movimento com a outra perna (sem tocar com o calcanhar na cama, que favorece o surgimento de feridas).



- Com os pés da pessoa apoiados na cama e os joelhos dobrados, faça movimentos de afastar e juntar os joelhos.



- Com os pés apoiados na cama e os joelhos dobrados, solicite que a pessoa cuidada levante os quadris e baixe lentamente.



- Levante e baixe os braços da pessoa, depois afaste e junte.



- Faça movimentos de dobrar e estender os cotovelos, os punhos e depois os dedos.



- Ajude a pessoa a fletir lentamente a cabeça para frente e para trás, para um lado e depois para o outro, isto alonga os músculos do pescoço. Estimule para que a pessoa faça os movimentos sozinha, se necessário o cuidador pode ajudá-la. No caso de tonturas suspenda o movimento até melhorar do sintoma.



- Peça à pessoa cuidada que encha as bochechas de ar e depois murche a bochecha para dentro; a seguir peça a ela que coloque a língua para fora e movimente de um

lado para o outro; feche os olhos com força fazendo caretas.



É importante que o cuidador estimule a pessoa cuidada a utilizar ao máximo o lado do corpo que está comprometido, realizando com o lado afetado todos os exercícios citados anteriormente. Caso seja necessário, o cuidador pode ajudá-la na realização desses exercícios.

Sempre que possível é bom que a porta do quarto e os móveis estejam do lado mais comprometido, pois isso faz com que a pessoa se volte mais para esse lado estimulando os movimentos do membro afetado.

Exercícios respiratórios

Quando a pessoa cuidada está com os movimentos limitados ou permanece acamada por longos períodos é comum que se acumule secreção (catarro) nos pulmões. Por isso é importante que o cuidador a estimule e ajude a fazer exercícios respiratórios para eliminar essas secreções, melhorar a entrada de ar nos pulmões e prevenir o aparecimento de pneumonia. A seguir serão descritos alguns exercícios, que dependendo das condições físicas da pessoa cuidada, podem ser feitos com a pessoa deitada, sentada ou em pé:

- Ajude a pessoa a se sentar e peça a ela que coloque as mãos sobre a barriga, puxe o ar pelo nariz, e solte pela boca, de forma lenta e prolongada. Dessa forma ela vai perceber a mão se movimentando para cima quando o pulmão enche e para baixo quando solta o ar.
- Peça à pessoa para puxar o ar pelo nariz e ao mesmo tempo levantar os braços estendidos, depois peça para a pessoa soltar o ar pela boca abaixando os braços.

Fique Atento: É importante oferecer à pessoa cuidada maior quantidade de líquido para facilitar a saída do catarro e estimulá-la a tossir e cuspir. Procure observar a cor do catarro, pois se o catarro estiver amarelo, verde ou com sangue é preciso comunicar à equipe de saúde.

O ambiente da casa precisa estar sempre limpo, arejado e livre de fumaça e poeira. A limpeza do chão e dos móveis deve ser feita diariamente com pano húmido.

Os produtos de limpeza com cheiro forte devem ser evitados, pois podem provocar alergias e alterações respiratórias.

<http://concursoparaenfermagem.blogspot.pt/2011/06/exercicios-para-pessoas-acamadas.html> Consultado em 5/8/13

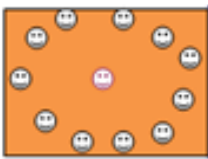
Realizei um documento com a lista de participantes ao passeio à praia do Pedrógão, e fui confirmar se iriam ao passeio no dia seguinte. Ajudei a servir o almoço e saí da instituição às 13h.

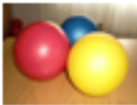
Na quarta-feira, dia 7 de agosto de 2013, cheguei a entidade às 10h30, ajudei a servir o pequeno-almoço aos idosos. Pelas 11h30 saímos de autocarro em direção à Praia do Pedrogão. Foi então que pelas 12h20 chegamos ao parque de merendas perto da praia. Ajudei os idosos a descer do autocarro e a procurar mesas, de seguida fui ajudar a descarregar todo o material para servir as refeições. Após o almoço, permanecemos um pouco na mata e só arrancamos em direção a praia cerca das 15h. Quando chegamos, fui montar os chapéus-de-sol no areal e a instalei as cadeiras para que os idosos permanecessem em condições confortáveis. Estive sempre a conversa com os idosos, fiz questão de levar alguns a molhar os pés na água. Foi então que pelas 16h30 saímos da praia e regressamos ao Lar, mas antes paramos num parque para servir o lanche. Chegamos ao lar pelas 17h30, onde ajudei a descarregar todo o material e sai da entidade.





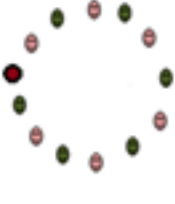
Na quinta-feira, dia 8 de agosto de 2013, entrei no lar às 9h, ajudei a servir o pequeno-almoço aos idosos dependentes. Pelas 10h comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física. Devido ao passeio ter-se realizado no dia que se costuma fazer atividade física, realizei a sessão neste dia para que os idosos que não puderam ir ao passeio, aproveitassem mais uma aula.

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Ferreira		Data: 8 de agosto de 2013	Local: sala de convivio do Lar
Conteúdo (s): Flexibilidade e Força Muscular.			
Duração: 50 minutos		Nº de Alunos: 22	
Material: 22 bolas, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da capacidade de força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: <p>Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Est.;</p> <p>Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição Inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição Inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo. 	 <p>- Sentados em roda,</p>	10'	12'
Parte principal: <p>(Nº de repetições: 10 x)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Com os membros superiores sobre as coxas, as mãos agarram 1 bola, realizar a extensão dos braços acima do nível da cabeça e voltar à posição Inicial; • Realizar a extensão dos membros superiores acima do nível da cabeça e de seguida a flexão (a bola desliza para trás da cabeça); • Realizar a extensão do membro superior direito acima do nível da cabeça, o outro permanece junto ao corpo. Realizar 		20'	32'

<p>a passagem da bola para a mão contrária e vice – versa;</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar a extensão dos membros superiores à frente do peito ao nível dos ombros e de seguida a flexão até ao peito (peitoral); Bola segura nos M.S. em extensão, realiza a rotação lateral alternada do tronco a um lado e ao outro; Bola segura entre os joelhos, membros superiores afastados na linha dos ombros com as palmas das mãos viradas para baixo, realizar uma pequena torção dos joelhos para o lado direito e esquerdo (olhar dirigido em sentido contrário); Bola segura entre os joelhos, membros superiores colocados na linha do corpo com as palmas das mãos viradas para baixo, pressionar a bola (adutores); Realizar abdominais, bola presa entre os joelhos, baixar o tronco devagar em direção a bola no sentido dos joelhos; Realizar a abdução dos membros superiores com a bola segura pelas mãos (descrever um círculo, fazendo a bola deslizar sobre o chão, realizando a passagem da bola de uma mão para a outra); Bola colocada na zona abdominal segura pelas mãos, deslizar a bola sobre as coxas, joelhos e vai ao pé direito e voltar ao abdominal (pernas afastadas); O mesmo exercício agora para o pé esquerdo; O mesmo exercício com os pés unidos; O mesmo exercício com os pés cruzados; Agarra a bola com o M.S. direito e realiza 10 chutes com o pé esquerdo; O mesmo exercício mas, agarra a bola com a mão contrária e chute com o pé contrário. <p>Pausa para hidratação</p> <p>Jogo a “batata quente” Os idosos ao meu sinal circulam as 4 bolas pelo lado direito sem as deixar cair e quando a música parar, quem tiver a bola (batata quente), perdem pontos. Realizam a troca de sentido quando termina uma rodada.</p> <p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> Alongamentos, Respiração. <p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reforço positivo; Despedida 	 <p>- Bolas.</p>		
		3'	35'
		6'	41'
		7'	48'
		2'	50'

Arrumei a sala de convívio e ajudei a transportar os idosos até ao refeitório. Ajudei a servir o almoço e sai da instituição pelas 13h.

Na sexta-feira, dia 9 de agosto de 2013, entrei no lar às 9h, ajudei a servir o pequeno-almoço aos idosos dependentes. De seguida comecei a leva-los para a sala de convívio para que ficassem dispostos em círculo para facilitar a disposição da sala.

Plano de Aula Atividade Dança			
<p>Professor Estagiário: <u>Luiz Ferreira</u> Data: 9 de agosto de 2013 Local: sala de convivio do Lar</p> <p>Conteúdo (s): Sentar e levantar da cadeira, subir e descer escadas, transportar as compras, arrumar as compras nas prateleiras altas, calçar e descalçar os sapatos, vestir as meias, prevenção de quedas/lesões, contribuir para uma melhor autoestima e autoimagem</p> <p>Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 22</p> <p>Material: cadeiras, MP4 e colunas</p> <p>Objetivos: Promover a socialização; criar espírito de equipe; interação e cooperação; estimular a capacidade de memorização e concentração; fomentar a resistência muscular; o equilíbrio; desenvolver a coordenação motora; mobilidade articular; contribuir para a manutenção e/ou melhoria das funções cardiorrespiratórias; Alongamentos/Flexibilidade; em suma, pretende-se com esta sessão, solicitar capacidades físicas, psíquicas e sócio afetivas, sem descuidar a vertente lúdica.</p>			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
<p>Informação Inicial: Saudação Inicial aos Idosos; Pequena resenha sobre os objetivos da sessão, conteúdos e tarefas; referir a importância de cada um ser responsável por dosear a intensidade do seu esforço; Incentivo e desafio para a aprendizagem correta dos exercícios; Ligar o MP4, sentado, juntar-me ao grupo;</p> <p>Aquecimento Ao som da música, realizar exercícios para os membros superiores e inferiores</p> <p>Parte Fundamental</p> <p>Música "Ritmo do Amor" do cantor Emanuel; Os alunos dispostos em roda sentados e virados para o centro; Ao ritmo da música, começam a marchar no lugar observam os movimentos do Prof.º e ouvem a descrição dos mesmos. "Arriba" membros superiores para cima, "Abaixa" membros superiores para baixo; "Direita" mão direita para cima da cabeça; "Esquerda" mão esquerda para cima da cabeça. "Abraço" abraça o corpo e roda primeiro para um lado e depois para o outro. "É amor é amor é amor" marcha e junta as mãos junto ao peito e limita o coração a bater com as mãos; Quando acabar a música continuam a marchar sentados, controlando a respiração, inspirando pelo nariz, expirando pela boca.</p> <p>Música "É na sola da bota é na palma da mão" Os alunos dispostos em roda sentados virados para o centro. "É na sola da bota" eleva o pé direito até a mão esquerda; eleva o pé esquerdo à mão direita; "É na palma da mão" bate as palmas. "Bote um sorriso na cara" passa as duas mãos no rosto e sorri; "E mande embora a solidão" levanta os membros superiores acima da cabeça e realiza o gesto de adeus. "Solte o grito da garganta" dão um grito; "E no compasso dessa dança" dão um passo cruzado, 1º pé direito para o lado esquerdo, depois o inverso; "Batendo a bota no chão" batem com o pé direito e de seguida o esquerdo. Quando a música acaba, descontrain controlando a respiração, inspirando pelo nariz, expirando pela boca.</p>	 <p>Em Roda, sentados virados para o centro.</p>	2'	2'
		8'	10'
		12'	22'
		12'	34'

<p>Pausa para hidratação</p> <p>Parte Final:</p> <p>Retorno à calma/Flexibilidade</p> <p>Alongamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alongamento do pescoço – girar o pescoço para a direita, centro e esquerda. - Alongamento do peito – Juntar as mãos nas costas, as palmas a tocarem-se, empurrar as mãos na direção do chão. - Alongamento de tríceps – Levantar os braços sobre a cabeça, dobrar o braço e trazer a mão para trás, segurar o cotovelo do braço dobrado e puxar suavemente na direção do meio das costas. - Alongamento do ombro – Levar o cotovelo à mão, puxar o ombro oposto, o braço esticado repetir com o outro braço. - Alongamento do antebraço e pulso – Estender o braço com o pulso flexionado para baixo com auxílio da mão oposta, e depois apontar a mão para cima (antebraço). Em ambas as mãos. - Alongamento lateral – Inclinar para um lado e depois para o outro. <p>Informação Final</p> <p>Conversa com idosos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Feedback geral sobre a aula; - Feedback por parte dos idosos; - Informação sobre as atividades que vão acontecer; - Agradecimento por terem vindo e desejar-lhes um bom dia. 		<p>3'</p> <p>10'</p> <p>3'</p>	<p>37'</p> <p>47'</p> <p>50'</p>
---	---	--------------------------------	----------------------------------

A aula terminou às 11h50, agradeci a presença de todos e despedi-me dos idosos. Após arrumar a sala de convívio, reuni com a Dr.^a Célia com o intuito de obter mais informações sobre a instituição para fazer uma caracterização da instituição mais pormenorizada.

MISSÃO

Instituição social sem fins lucrativos que presta apoio à população sénior e à infância, promovendo de uma forma solidária a qualidade de vida dos utentes integrados nas respostas sociais: Lar de idosos, Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário, Creche e Pré-escolar.

Assumimos como missão a integridade, a respeitabilidade e a satisfação das partes interessadas como princípios de atuação.

VISÃO

Ser reconhecida pela capacidade de inovação promovendo a melhoria e suprimindo as necessidades sociais da população, assente na certificação de qualidade e na sustentabilidade dos serviços.

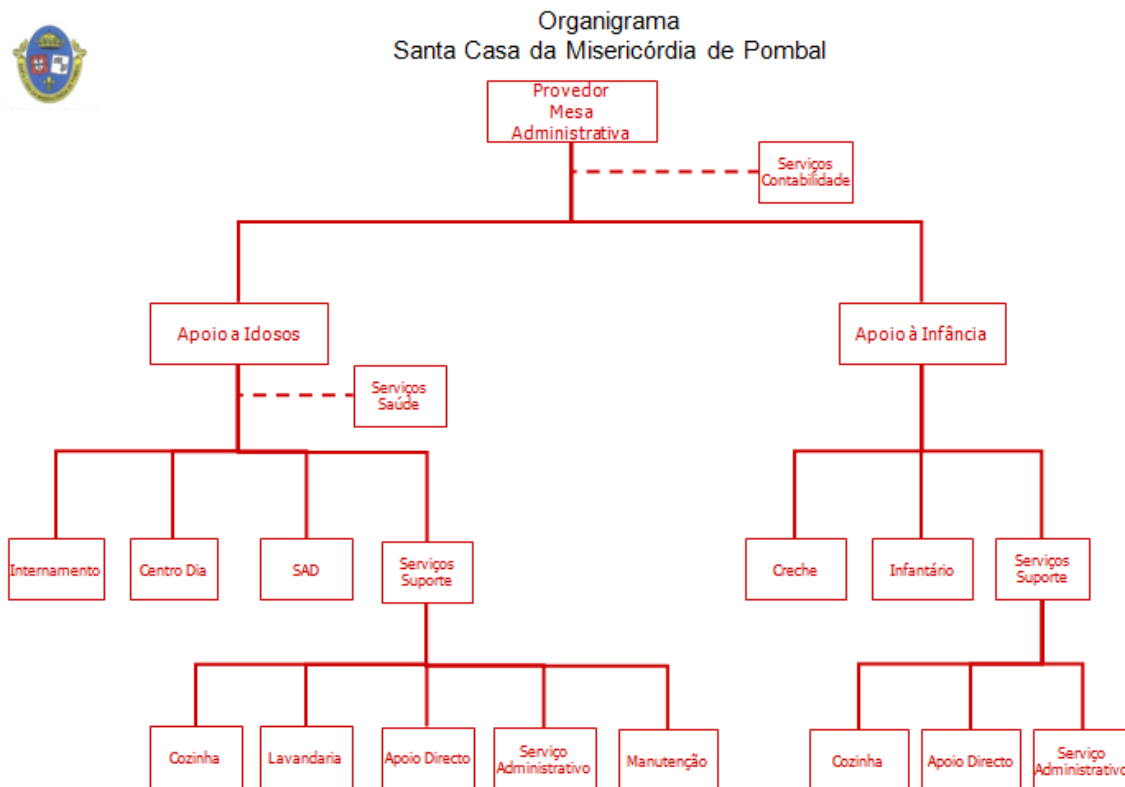
VALORES

Integridade na dedicação à missão, respeito pelos colegas e utentes, responsabilidade na ação e imparcialidade no tratamento.

Dignidade na aceitação e no respeito pela individualidade de colegas e utentes.

Inovação no desenvolvimento de práticas com vista à melhoria contínua.

Solidariedade como um ato de bondade para com todos os utentes.



Fonte: Dr.^a Célia Oliveira

Após a reunião, fui ajudar a servir o almoço e sai da instituição pelas 13h.

Na segunda-feira, dia 12 de agosto de 2013, entrei no lar às 9h, ajudei a servir o pequeno-almoço e deslocar os idosos dependentes até a sala de refeições. Preparei a sala para a aula de atividade física, que teve o seu início pelas 10h25. Neste dia, decidi elaborar um mapa de atividade física semana e afixar no painel, para que os idosos pudessem visualizar os dias e as horas que ocorrem as aulas, bem como, as atividades pontuais ou outras atividades que se realizam nessa semana.

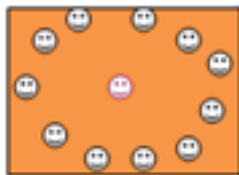



LAR RAINHA SANTA ISABEL

MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA

SEMANA DE 12 À 16 DE AGOSTO/13

<div>Dias</div> <div>Horário</div>	12/8/13 2ª feira	13/8/13 3ª feira	14/8/13 4ª feira	15/8/13 5ª feira	16/8/13 6ª feira
Turma A Utentes Lar 10H	Exercícios com Bastões		Exercícios com Bolas	Feriado Assunção de Nossa Senhora	Não haverá aula
Turma B Utentes Centro de Dia e Lar 11H	Exercícios com Bastões		Exercícios com Bolas		
Turma C Acamados 10H		Conversa com os idosos. Exercícios com uma bola de espuma			

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Ferreira Data: 12 de agosto de 2013 Local: sala de convivio do Lar Conteúdo(s): Flexibilidade e Força Muscular. Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 23			
Material: 23 Bastões, cadeiras, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento da flexibilidade, coordenação e melhoria dos movimentos articulares e socialização.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo Informal o Lista de presenças o Informação sobre a aula, objetivos, conteúdos e tarefas 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Prof. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição Inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição Inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.	 - Dispersos pelo espaço	10'	12'
Parte principal: - O Prof. distribui a cada idoso um bastão e executam os exercícios, segundo indicação do professor: (10X) <ul style="list-style-type: none"> • Realizar a rotação lateral da cabeça para o lado direito e para o lado esquerdo, com o bastão na linha da cintura; • Realizar a extensão completa dos M.S. acima do nível da cabeça (pela frente) braços em extensão e baixa o bastão fletindo os cotovelos até a linha do nariz; • Realizar a extensão completa dos M.S. acima do nível da cabeça (por trás da cabeça) braços em extensão e baixa o bastão atrás da nuca; 	 - Bastão	25'	37'

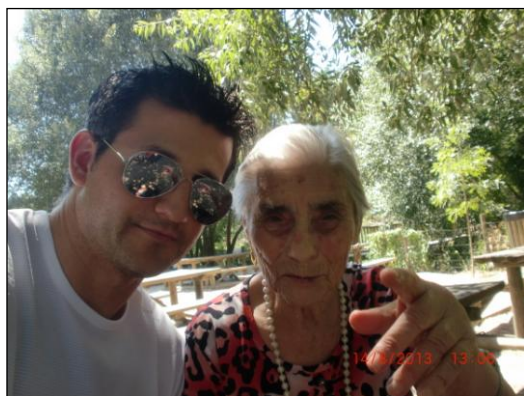
<ul style="list-style-type: none"> • Bastão na altura das coxas, começa a elevar o bastão acima da linha da cabeça e desce por trás dos ombros, voltar acima da cabeça e depois descansar nas coxas; • Realiza exercícios de bíceps com o bastão nas mãos, pega em supinação; • Realiza exercícios de tríceps com o bastão nas mãos, pega em pronação; • Pega no bastão com a mão direita, rotação lateral e toca com o bastão no colega, ora do lado direito, ora do lado esquerdo; • Pega no bastão com as mãos voltadas para baixo, braços estendidos à altura dos ombros, girar o tronco para a direita e voltar ao meio e girar para o lado esquerdo, contando 1 movimento quando for a um lado e a outro; • Com os M.S. em extensão, e o bastão ao nível da barriga, realizar a elevação das coxas (alternadamente); • Com o bastão junto ao rabo, realizar a flexão dos joelhos alternadamente; • Marchar em ponta dos pés, com o bastão na coxa; • Marchar sobre os calcanhares, com o bastão na coxa; • Com o bastão por trás das pernas na zona do joelho, realiza 10 chutes com o pé direito e com o pé esquerdo; • Fletir o tronco para o lado direito e tentar encostar o bastão no pé direito e repetir para o pé esquerdo; • Com as pernas afastadas, fletir o tronco para frente e para baixo, tentando alcançar o chão ou a ponta dos pés com o bastão; • Igual ao anterior, mas agora com as pernas unidas; • Igual ao anterior, com as pernas cruzadas; 	- Dispersos pelo espaço		
Pausa para hidratação		3'	40'
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Alongamentos, o Respiração. 		8'	48'
<p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo. Desejar um bom dia e um bom apetite para o almoço a todos. 	Em roda	2'	50'

Na terça-feira, dia 13 de agosto de 2013, entrei no Lar pelas 9h, ajudei a servir o pequeno-almoço e deslocar os idosos dependentes até a sala de refeições. Neste dia estive com os idosos acamados, conversei e realizei alguns exercícios, mais essencialmente passou mais pela conversa. De salientar que estes idosos estão bastante debilitados, tanto físico como psicologicamente, só tem vontade de estar a dormir, apresentar feridas devido não só ao seu estado de saúde, mas por estarem acamados. É uma situação que me deixa com uma profunda tristeza, muito sinceramente não sei como atuar mais nestes casos. Depois de estar com os idosos ainda fiz o flyer com a lista de participantes para o passeio ao parque de Merendas do Vale da Sobreira na Matamourisca. De seguida fui ajudar a levar os idosos da

sala de convívio até ao refeitório e ajudei a servir a refeição. Saí do estágio às 13h.

Na quarta-feira, dia 14 de agosto de 2013, cheguei ao local de estágio às 10h30, a pedido da Dr.^a Célia, em virtude de não se realizar a aula de atividade física porque se iria realizar o passeio ao parque de merendas Vale da Sobreira no lugar da Matamourisca, seguido de picnic. Auxiliei os idosos a subir o autocarro, estive a conferir os idosos que iam entrando no autocarro, bem como, ajudei a colocar todo o material necessário para a realização do picnic, na mala do autocarro. Saímos do Lar pelas 11h40, em direção ao parque, onde chegamos pelas 12h15. Ajudei os idosos a descer do autocarro, a descarregar o farnel para as mesas do parque. Depois de todos os idosos ficarem sentados confortavelmente, fui distribuindo as refeições que estavam acondicionadas em recipientes a cada idoso, também ajudei a servir as bebidas. Foi então que por volta das 13h, quando estavam todos servidos, que comecei a almoçar com a Dr.^a Célia e a funcionária Anabela. Após almoçar, ajudei a dar a sobremesa e de seguida a limpar as mesas para servir os cafés. Após a refeição seguiu-se uma pausa para irem a casa de banho e conversarem um pouco uns com os outros. O tempo estava muito quente, mas este é um ótimo local que convida a um excelente contato com a natureza, pois é um local recheado de sombras, tem também uma piscina, e um pequeno ribeiro, o que faz com que o local não se torne tão desconfortável nesta altura do ano. Foi pelas 15h, comecei a realizar uma animação com os idosos, sentados em 2 mesas grandes e em fila, pedi que circulassem uma bola pelo lado direito, depois pelo esquerdo. De seguida introduzi mais 5 bolas e mandei realizar o mesmo movimento. Foi então que comecei a fazer alguns exercícios com a bola para os M.S. e para os M.I. Por fim para ficarem mais animados, realizei o jogo do “STOP”, circulavam a bola entre eles e quando eu dissesse STOP, quem ficasse com a bola, teria que parar e dizer, 1 nome começados pela letra A. De seguida, a mesma situação mais já era profissões, cores, localidades/cidade/países, objetos, práticos típicos de que gostassem mais. Foi então para finalizar a atividade e como estavam todos com chapéus, fomos dar uma pequena caminhada pelo parque para visualizar a piscina, a fonte e o pequeno ribeiro. Foi servido o lanche às 16h15, e saímos do parque pelas 16h45, para chegar ao Lar pelas 17h15. Ajudei a descarregar todo o material, e auxiliei os idosos a descerem do autocarro. Saí do lar às 17h30.

Fotos no parque de merendas do Vale da Sobreira:



RELATÓRIO QUINZENAL

1/08/2013 a 15/8/2013

“Atividade Física para Idosos Institucionalizados dependentes e independentes”

Entidade responsável: Lar da Santa Casa da Misericórdia de Pombal

Data: 01/08/2013 a 14/08/2013

Local das Atividades: Sala de convívio, espaço exterior do Lar, às Segundas, Quartas e Sextas-feiras.

Horário: Segunda – 11h às 11h50

Quarta – 11h às 11h50

Sexta – 11h às 11h50

Número de aulas lecionadas: Sala de atividades – 3 aulas

Número de idosos por aula/atividade:

AGOSTO					
Dias	5	8	9	12	14
Nº de Idosos	38	22	28	23	22

Tabela de assiduidade

Recursos materiais:

- Bolas;
- Arcos;
- Arcos pequenos;
- Bastões;
- Halteres (garrafas de água com areia);
- Rolos de espuma;
- Pinos de Bowling;
- Jornais;
- Bandeiras;
- Recipientes de plástico pequeno;
- Bastão pequeno com corda e garrafa de água com areia;
- MP4 e colunas.

Recursos humanos:

- Orientadora de Estágio Dr.^a Célia;
- 1 Funcionária.

Resumo quinzenal da atividade:

Esta quinzena, o trabalho realizado durante estas duas semanas visaram atingir os objetivos definidos no projeto de estágio.

Durante este período de tempo foram lecionadas 3 aulas, na sala de atividades. As aulas decorreram dentro da normalidade tendo sido cumprido a planificação prevista.

Os idosos foram informados e incentivados no final das aulas a participarem nas atividades, desde a atividade física, bem como, nos passeios que se iriam realizar nestas semanas. O mapa de atividades, será afixado no painel para que consultem e qualquer dúvida viessem ter comigo para qualquer esclarecimento. Também lhes foi pedido ajuda no sentido de passarem a palavra aos seus colegas de lar, para que lhes encorajassem a participar nas aulas de atividade física, bem como nas atividades pontuais.

Organização das Atividades Pontuais:

Seguindo o Programa de Atividades, que prevê a visita de um grupo de escuteiros no dia 6 de agosto, no dia 7 de agosto, Ida a Praia do Pedrogão e dia 14 de agosto, Ida ao parque de merendas do Vale da Sobreira na Matamourisca, fiquei responsável por passar a palavra aos idosos que não sabem ler e realizar a lista de utentes participantes e convida-los para estas atividades.

Aspetos positivos

É uma instituição com edifício seminovo e com boas instalações. A sala destinada para as sessões de A.F. possui as condições necessárias a esta prática. É ampla, iluminada e acolhedora, contribuindo para uma maior satisfação e conforto destes. O que facilita ainda mais é que a sala tem um bom acesso, pois situa-se próxima do elevador, facilitando aos idosos com menor mobilidade. Possui uma boa logística, nomeadamente no que concerne as deslocações para qualquer atividade, pois é apetrechada de autocarro e carrinhas que permitem a deslocação dos idosos para qualquer lado. Os profissionais (funcionários) da instituição foram sempre muito interessados nas minhas aulas e nos idosos, procurando sempre saber se tudo corria pelo melhor e se necessitassem de algo, estavam prontos a atuar como foi o caso de uma funcionária nas minhas aulas, passar sempre com água para

hidratarem, e por outro lado a pedirem para eu lhes dar uma aula de AF. É curioso quando sinto que há pessoas que manifestam interesse e preocupação no meu trabalho, é algo que me motiva e que cria em mim um conceito de responsabilidade, disciplina e rigor. Os profissionais da instituição reuniram esforços no sentido de tornar as aulas mais alegres e divertidas, estimulando os idosos à participação na aula, avisavam-lhes sempre o dia e a hora das sessões, bem como, os que não estavam a fazer a aula, estavam sempre a incentiva-los a participar.

Aspetos negativos

A condição física e cognitiva da maioria dos idosos, é um pouco limitadora para a prática da atividade física, bem como, a autoestima e autoimagem que têm deles próprios é bastante negativa e alguns são mesmo pessimistas. Esta situação, por vezes complicou o planeamento, a coordenação e a organização das sessões, pois alguns conseguiam fazer as tarefas da sessão e para outros seria mais complicado. A presença de alguns idosos que usavam cadeiras de rodas, significou, por vezes, uma dificuldade acrescida em algumas aulas, principalmente quando eu pensava realizar caminhadas, jogo de orientação (caça ao tesouro). Falta de recursos materiais para a prática de AF, no sentido de diversificar as sessões, por conseguinte, tornei as aulas mais desafiantes com os materiais que adquiri.



Relatório Quinzenal - 19/08/13 à 30/08/13

Estagiário: Luiz António de Souza Ferreira

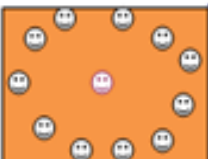
Orientador do Estágio: Dr.ª Célia Oliveira


Supervisora do Estágio: Doutora Isabel Varregoso

Entidade Acolhedora: Santa Casa da Misericórdia de Pombal, "Lar Rainha Santa Isabel"

Na **segunda-feira dia 19 de agosto de 2013**, Liguei para a Santa Casa da Misericórdia pelas 8h45 e pedi para falar com a Dr.ª Célia, porque não estava em condições de ir trabalhar, pois estava com uma enxaqueca enorme (tenho de permanecer no escuro a descansar, pois fico com uma dor de cabeça muito forte. Foi então que a Dr.ª Célia disse-me para permanecer em casa e ir trabalhar só no dia seguinte. Agradei e pedi desculpa por esta situação.

Na **terça-feira, dia 20 de agosto de 2013**, entrei no local de estágio às 9h da manhã, fui ajudar a servir o pequeno-almoço e ao mesmo tempo fui anunciando o que iria acontecer após o mesmo. Levei os idosos até a sala de convívio e de seguida arrumei a sala para a aula de atividade física, que para este dia, resolvi realizar uma aula com folhas de jornais.

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: <u>Luiz Ferreira</u>	Data: 20 de agosto de 2013	Local: Sala de convivio do Lar	
Conteúdo (s): Resistência cardiovascular, força, concentração e Memória	Duração: 50 minutos		
Nº de Alunos: 19			
Material: Jornais, cadeiras, MP4 e colunas.			
Objetivos: Contribuir para a manutenção e/ou melhoria das funções cardiorrespiratórias e dos movimentos articulares. Estimular a capacidade de memorização, concentração e atenção. Desenvolver a interação social afetivas.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os Idosos. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os Idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Rgf. Dispostos uns ao lado dos outros, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Exercitar os dedos como se estivessem a tocar plano; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.	 - Sentados em roda.	10'	12'
Parte principal: (Nº de repetições: 10 x) Com uma folha de jornal enroliada, realizam os exercícios demonstrados pelo Rgf. - Elevar e baixar por trás da cabeça; - Com o rolo do jornal na mão direita, elevá-lo pelo lado do corpo; - O mesmo exercício para a mão esquerda; - Abertura alternada do pectoral, braços em extensão, com o rolo de jornal à frente do peito, afasta o braço para a direita; - O mesmo exercício para a mãos esquerda;		20'	32'

<ul style="list-style-type: none"> - Com o rolo de jornal nas duas mãos, elevar do peito para cima; - Elevação lateral alternada do rolo de jornal, das coxas até a altura dos ombros; - Com o rolo de jornal nas duas mãos, rosca de tríceps; - Com o rolo nas duas mãos, e acima da cabeça, realiza a rosca de tríceps; - Com os braços estendidos à frente do corpo, elevar o bastão sobre a cabeça e depois puxá-lo até ao ombro; - Com as duas mãos no rolo, elevar das coxas até a altura do nariz; - Com o rolo de jornal na mão direita, circundação para a frente; - O mesmo exercício com a mão esquerda; - Com o rolo de jornal na mão direita, circundação para a retaguarda; - O mesmo exercício com a mão esquerda; - Elevação do rolo com os braços estendidos à frente; - Elevar o rolo do peito para cima e dos ombros para cima; - Imitar caminhar no mesmo lugar; - Com o apoio do jornal atrás da cabeça, elevar alternadamente os joelhos até o peito; - Realiza (eq. <i>extension</i>) (10x extensão e flexão da perna direita); - O mesmo exercício para a perna esquerda; - Realiza (eq. <i>curl</i>) (10x calcanhar ao rabo da perna direita); - O mesmo exercício para a perna esquerda; - Elevação lateral dos joelhos, primeiro com a perna direita de seguida perna esquerda; - Abdução da perna direita (10x) e de seguida da esquerda (10x); - Abdução da perna direita e esquerda (como se fossem passar uma bola). 	 <p>Jornais</p> <p>- Sentados em roda.</p>	2'	34"
<p>Pausa para hidratação</p> <p>Jogo "Acerta nos números": A um número anunciado pelo Prof. o jogador vai ter de dizer onde temos que tocar: 1- Bater com o jornal na cabeça; 2- Bater com o jornal do ombro direito; 3- Bater com o jornal na barriga; 4- Bater com o jornal no joelho direito; 5- Bater com o jornal na biqueira do pé direito.</p>	<p>- Sentados em roda.</p>	6'	40"
<p>Foi feito o mesmo exercício, mas para o lado esquerdo do corpo.</p> <p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alongamentos: - Alongar os braços com os dedos entrelaçados sobre a cabeça e atrás do corpo; - Pernas juntas, descer o rolo das coxas, até a ponta dos pés, contar até 3 e subir); - O mesmo exercício das as pernas afastadas, ir alternadamente a um lado e ao outro; - Segurar o rolo com as duas mãos e abraçar o joelho direito e puxar até ao peito; - O mesmo exercício para a perna esquerda; - Fletir um dos braços por debaixo do queixo e com a outra mão a empurrar o cotovelo para trás; - O mesmo exercício para o braço contrário; 	<p>- Sentados em roda.</p>	8'	45"
<p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reforço positivo; Obrigado pela vossa presença, despedida. 		2'	50"

A ativação geral foi composta por alguns exercícios de mobilização articular.

Na parte fundamental, realizei exercícios para os M.S. e M.I. com a folha de jornal.

Quis realizar estes exercícios para ser mais uma forma de diversificar a sessão e animar os idosos. Resolvi introduzir um jogo de concentração e memória como transição para a parte final da sessão. Nos alongamentos, realizamos exercícios ainda com as folhas de jornal para que se torna-se mais difícil na execução dos mesmos. De um modo geral, a sessão correu bem, sendo esta muito dinâmica e enérgica. Ajudei a levar os idosos para o refeitório e saí da instituição às 13h.



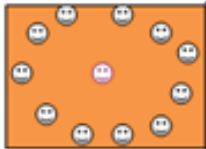
LAR RAINHA SANTA ISABEL


MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA

SEMANA DE 20 À 23 DE AGOSTO/13

Dias Horário	20/8/13 3ª feira	21/8/13 4ª feira	22/8/13 5ª feira	23/8/13 6ª feira
Turma A Utentes Lar 10H	Exercícios com Folhas de jornal	Exercícios com Halteres	Ida à Praia do Osso da Baleia	Realização de alguns jogos
Turma B Utentes Centro de Dia e Lar 11H	Exercícios com Folhas de jornal	Exercícios com Halteres	Ida à Praia do Osso da Baleia	Realização de alguns jogos

Na quarta-feira, dia 21 de agosto de 2013, entrei na Santa Casa da Misericórdia de Pombal às 9h e fui ajudar a servir o pequeno-almoço aos idosos. Levei os idosos para a sala de convívio e comecei a preparar a sala para a sessão de atividade física. Neste dia estava agendado a realização de uma ida a praia do Osso da Baleia, mas por impossibilidade por parte de algumas pessoas responsáveis pela realização desta atividade, passou para o dia seguinte. Realizei uma sessão com halteres (garrafas de água, cheias de areia, com cerca de 1kg).

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Ferreira.....Data: 21 de agosto de 2013.....Local: sala de convivio do Lar			
Conteúdo (s): Força Muscular e Flexibilidade			
Duração: 50 minutos.....Nº de Alunos: 25			
Material: 50 halteres, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da capacidade de força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Prof. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.	 - Sentados em roda,	10'	12'
Parte principal: Exercícios com halteres; (Nº de repetições: 12 x) <ul style="list-style-type: none"> • Elevação pelo lado do corpo (da coxa até sobre a cabeça); • Aberturas laterais (peitoral – braços esticados à frente do peito e afasta-los); • Braços fletidos junto ao peito, elevação do peito para cima; • Elevação lateral (das coxas até a altura dos ombros); • Rosca de bíceps alternadas; • Unir atrás do corpo (em baixo), e unir sobre a cabeça, com 		25'	37'

<p>os braços esticados;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevar-los unidos, das coxas até a altura do nariz; • Efetuar movimentos de circundação de braços para trás; • Efetuar movimento de circundação para frente; • Rosca de triplices (halteres atrás da cabeça, realiza a extensão dos braços para cima); • Colocar os halteres nas coxas, realiza elevação alternada das coxas; • Com os halteres nas coxas, tira os calcanhares do chão e fica em ponta dos pés (gêmeos); • Pernas juntas com os halteres nas coxas, realiza a abdução da perna direita; • O mesmo exercício com a perna esquerda; • Pernas juntas com os halteres nas coxas, realiza a adução da perna direita; • O mesmo exercício para a perna esquerda; • Apenas com um haltere nas coxas e pernas juntas, começa a fazer desliza-lo pelas pernas até a biqueira; • O mesmo exercício com as pernas afastadas e de forma alternada; 	 <p>- Halteres.</p>		
<p>Pausa para hidratação</p>		3'	40'
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de relaxamento e alongamentos dos principais músculos envolvidos na aula. 		8'	48'
<p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo; o Despedida 		2'	50'

Ajudei a servir o almoço e saí da instituição às 13h.

Na quinta-feira, dia 22 de agosto de 2013, cheguei a entidade às 10h30, ajudei a servir o pequeno-almoço aos idosos. Pelas 11h30 saímos de autocarro em direção à Praia do Osso da Baleia. Foi então que pelas 12h20 chegamos ao parque de merendas perto da praia. Ajudei os idosos a descer do autocarro e a procurar mesas, de seguida fui ajudar a descarregar todo o material para servir as refeições. Após o almoço, permanecemos um pouco na mata e só arrancamos em direção a praia cerca das 15h. Quando chegamos, fui montar os chapéus-de-sol no areal e instalei as cadeiras para que os idosos permanecessem em condições de segurança e de conforto. Estive sempre a conversa com os idosos, fiz questão de levar alguns a molhar os pés na água. Foi então que pelas 16h30 saímos da praia e regressamos ao Lar, mas antes paramos num parque para servir o lanche. Chegamos ao lar pelas 17h30, onde ajudei a descarregar todo o material e saí da entidade.

Fotos Praia do Osso da Baleia:





Na sexta-feira, dia 23 de agosto de 2013, entrei no lar às 9h, ajudei a servir o pequeno-almoço aos idosos dependentes. Pelas 10h comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física. Resolvi realizar 4 jogos diferentes em forma de circuito.

Os jogos escolhidos serviram para trabalhar a coordenação, concentração, memória e a sociabilização.

“Jogo da malha adaptado”

Com os idosos distribuídos por duas filas e atrás de cada garrafa, estes devem lançar um arco de borracha com o objetivo de derrubar a garrafa de água com areia, que se encontra na vertical do lado oposto, o maior número de vezes possível num determinado tempo.

“Jogo de Bowling”

Cada idoso possui uma bola e executa variados lançamentos contra os pinos de bowling que se encontra a uma distância estabelecida com o intuito de derrubar o maior número de pinos. Os idosos devem contabilizar os pinos que vão derrubando.

“Jogo de enrola rápido”

Um grupo de idosos, cerca de 10, tenta o mais rapidamente possível enrolar uma corda que se encontra amarrada numa garrafa e trazê-la até si. Ganhará o que concluir a prova o mais

rápido possível.

“Jogo do derruba as latas”

3 Latas estão sobrepostas em forma de triângulo, em que cada lata tem uma pontuação que vai de 1, 3 e 5. Os idosos dispostos a uma distância estabelecida (+/- 3m), tentam derrubar todas as latas, e vão somando os pontos das latas que derrubam.

“Bancada de Futebol”

Os idosos terão que simular que estão a ver um jogo de futebol. Serão divididos em 3 grupos e quando eu apontar o dedo na direção de um grupo, todos os elementos desse grupo terão que dizer uma palavra relacionada com futebol. O grupo nº1 dirá chuta, o grupo nº2 passa e o grupo nº 3 cabeceia. Quando eu levantar os 2 braços os elementos dos 3 grupos gritarão golo!!!

Os jogos foram divertidos e os idosos conseguiram entrar na dinâmica de grupo.

Na parte final realizei os alongamentos e dei por terminada a sessão, despedi-me de todos desejando-lhe um bom almoço e um ótimo final de semana. Ajudei a leva-los para o refeitório, fui arrumar todo o material utilizado, ajudei a servir o almoço e sai da instituição pelas 13h.

Na segunda-feira, dia 26 de agosto de 2013, entrei no local de estágio às 9h da manhã, fui ajudar a servir o pequeno-almoço e ao mesmo tempo fui anunciando o que iria acontecer após o mesmo. Elaborei o Mapa de Atividades para esta semana. Em virtude de não ter realizado o que estava previsto na semana anterior, que era uma sessão de fotografias, devido a comemoração do Dia Mundial da Fotografia, resolvi realizar uma sessão de fotografia a maioria dos idosos da instituição ao ar livre. Foi após a chegada dos idosos do centro de dia (11h), que dei início a explicação da atividade que iria realizar. Iniciamos com uma curta caminhada pelo jardim, e escolhi um local com sombra para todos para que pudessem estar mais confortáveis e comecei por tirar algumas fotografias. De seguida, para que eu os pudesse conhecer melhor, realizei um jogo com bolas. Começamos por circular a bola pela direita, de seguida pela esquerda e realizaram alguns exercícios para os M.S. e M.I. No final, como as bolas tinham várias cores: vermelho, verde, amarelo e azul, pedi que quem tivesse a cor que eu escolhia se apresentassem. Solicitei que respondessem a 4 questões, Qual é o seu nome? De onde é natural? Qual a profissão que exerceu ao longo da sua vida? Já realizou alguma atividade física? Estas perguntas foram realizadas não só para eu os conhecer melhor, por outro lado, na tentativa que despertasse entre eles o diálogo, pois é coisa rara, vê-los a conversar entre eles. Penso que foi um dia pensado e que a atividade resultou, pois alguns verificaram que tinham algumas profissões em comum e algumas atividades como caminhar, muitos deles faziam anteriormente. Foi então que dei por terminado a sessão às 11h50, despedi-me dos idosos e agradei a presença de todos. Levei-os ao refeitório e fui ajudar a servir o almoço. Saí do estágio às 13h.



LAR RAINHA SANTA ISABEL

MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA

SEMANA DE 26 À 30 DE AGOSTO/13

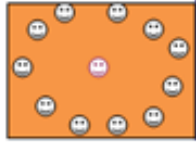

Dias Horário	26/8/13 2ª feira	27/8/13 3ª feira	28/8/13 4ª feira	29/8/13 5ª feira	30/8/13 6ª feira
Turma A Utentes Lar 10H	Sessão de fotografia ao ar livre	Exercícios com Rolos	Ida ao Parque de Merendas do <u>Cotrofe</u>	Exercícios com Bastões	Não haverá aulas
Turma B Utentes Centro de Dia e Lar 11H	Sessão de fotografia ao ar livre	Exercícios com Rolos		Exercícios com Bastões	

Fotos do Dia Mundial da Fotografia:



Na terça-feira, dia 27 de agosto de 2013, entrei no lar às 9h, ajudei a servir o pequeno-almoço e deslocar os idosos dependentes até a sala de refeições. Preparei a sala para a aula de atividade física, que teve o seu início pelas 11h.

Estive a fazer o cartaz com a lista de participantes para o passeio ao parque.

Plano de Aula Atividade Física			
Professora: Luiz Ferreira, Data: 27 de agosto de 2013, Local: sala de convívio do Lar Conteúdo(s): Força Muscular, Flexibilidade e Memória, Duração: 50 minutos, Nº de Alunos: 21 Material: 21 rolos de espuma, cadeiras, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para a manutenção e/ou melhoria das funções cardiorrespiratórias e dos movimentos articulares. Estimular a capacidade de memorização, concentração e atenção. Desenvolver a interação social afetiva.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes.	- Formação Frontal.	2'	2'
Sentados em roda (ao ritmo da música): o Com elevação alternada dos membros superiores acima do nível da cabeça; o Com elevação simultânea dos membros superiores acima do nível da cabeça; o Com flexão alternada dos antebraços; o Com flexão dos antebraços; o Com abdução/adução dos membros superiores à altura dos ombros; o Com abdução dos membros superiores à altura dos ombros-abrir e fechar as mãos; o Com elevação alternada dos joelhos; o Com flexão dos membros inferiores.	 - Sentados em roda	10'	12'
Parte principal: Exercícios com rolos de espuma; (Nº de repetições: 12 x) • Elevação pelo lado do corpo (da coxa até sobre a cabeça); • Aberturas laterais (peltoral – braços esticados a frente do peito e afasta-los); • Braços fletidos junto ao peito, elevação do peito para cima; • Elevação lateral (das coxas até a altura dos ombros); • Rosca de bíceps alternadas; • Unir atrás do corpo (em baixo), e unir sobre a cabeça, com os braços esticados; • Elevar-los unidos, das coxas até a altura do nariz; • Efetuar movimentos de circundação de braços para trás; • Efetuar movimento de circundação para frente; • Rosca de tríceps (rolo atrás da cabeça, realiza a extensão dos braços para cima); • Colocar os rolos nas coxas, realiza elevação alternada das coxas; • Com os rolos nas coxas, tira os calcanhares do chão e fica em ponta dos pés (gêmeos); • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a abdução da perna direita; • O mesmo exercício com a perna esquerda;	 - Rolos de espuma	23'	35'

<ul style="list-style-type: none"> • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a adução da perna direita; • O mesmo exercício para a perna esquerda; • Apenas com um rolo nas coxas e pernas juntas, começa a fazer desliza-lo pelas pernas até a biqueira, conta até 3 e sobe; • O mesmo exercício com as pernas afastadas e de forma alternada; <p>Pausa para hidratação</p> <p>Jogo da Imitação: Ao meu sinal;</p> <ul style="list-style-type: none"> o Tocar com o rolo no chão pela zona central; o Tocar com o rolo na ponta dos pés, o Tocar na parte interna do pé, o Tocar nos calcanhares, o Cumprimentar o colega com um toque no rolo do colega ora a direita ora a esquerda, o Tocar na cabeça da direita, o Tocar no ombro do colega, o Tocar joelho do colega, o Tocar na biqueira do pé do colega. <p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de alongamentos dos principais músculos envolvidos na sessão. <p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo, o Agradecer a presença, o Extensão à próxima aula. 		2'	37'
		5'	42'
		7'	49'
		1'	50'

Após terminar a sessão, despedi-me e desejei um bom almoço para todos. Ajudei a leva-los para o refeitório, fui arrumar todo o material utilizado, ajudei a servir o almoço e saí da instituição pelas 13h.

Na quarta-feira, dia 28 de agosto de 2013

No dia anterior a minha orientadora de Estágio, Dr.^a Célia oliveira, pediu-me para estar presente na instituição apenas às 10h30. Pois como iríamos realizar um passeio ao parque de merendas do Cotrofe, não se iria realizar a aula de atividade física.

Saímos do Lar em direção ao Parque do Cotrofe, chegamos pelas 11h45, ajudei os idosos a descer do autocarro e dirigi-os até as mesas onde ficaríamos para servir o almoço e levei alguns até ao WC. De seguida, fui ajudar o Sr. Oliveira a descarregar todo o material para começar a servir o almoço.

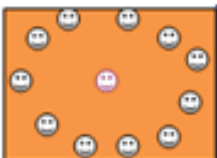





Após o almoço, visto estar muito calor, não se realizou a caminhada, mas, fomos aproveitar e dar uma pequena volta para conhecer o parque, evidente que sempre pela sombra. Os idosos estiveram sempre animados com a realização de alguns jogos, como o dominó, cartas, damas e outros preferiram conversar um pouco. Perto das 16h foi servido um lanche e regressamos para o Lar. Chegamos pelas 17h30 ao lar, estive a ajudar os idosos a descer do autocarro e fui ainda arrumar o material que levamos para o picnic. Saí do estágio às 17h45.

Na quinta-feira, dia 29 de agosto de 2013

Entrei no lar às 9h, ajudei a servir o pequeno-almoço e deslocar os idosos dependentes até a sala de refeições. Preparei a sala para a aula de atividade física, que teve o seu início pelas 11h.

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Ferreira Data: 12 de agosto de 2013 Local: sala de convivio do Lar Conteúdo(s): Flexibilidade e Força Muscular. Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 23 Material: 23 Bastões, cadeiras, MP4 e colunas Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento da flexibilidade, coordenação e melhoria dos movimentos articulares e sociabilização.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal o Lista de presenças o Informação sobre a aula, objetivos, conteúdos e tarefas Aquecimento <p>Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Prof. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo. Parte principal: <ul style="list-style-type: none"> - O Prof. distribui a cada idoso um bastão e executam os exercícios, segundo indicação do professor: (10X) <ul style="list-style-type: none"> • Realizar a rotação lateral da cabeça para o lado direito e para o lado esquerdo, com o bastão na linha da cintura; • Realizar a extensão completa dos M.S. acima do nível da cabeça (pela frente) braços em extensão e baixa o bastão fletindo os cotovelos até a linha do nariz; • Realizar a extensão completa dos M.S. acima do nível da cabeça (por trás da cabeça) braços em extensão e baixa o bastão atrás da nuca; 	- Formação Frontal.  - Dispersos pelo espaço	2'	2'
	 - Bastão	25'	37'

<ul style="list-style-type: none"> • Bastão na altura das coxas, começa a elevar o bastão acima da linha da cabeça e desce por trás dos ombros, voltar acima da cabeça e depois descansar nas coxas; • Realiza exercícios de bíceps com o bastão nas mãos, pega em supinação; • Realiza exercícios de tríceps com o bastão nas mãos, pega em pronação; • Pega no bastão com a mão direita, rotação lateral e toca com o bastão no colega, ora do lado direito, ora do lado esquerdo; • Pega no bastão com as mãos voltadas para baixo, braços estendidos à altura dos ombros, girar o tronco para a direita e voltar ao meio e girar para o lado esquerdo, contando 1 movimento quando for a um lado e a outro; • Com os M.S. em extensão, e o bastão ao nível da barriga, realizar a elevação das coxas (alternadamente); • Com o bastão junto ao rabo, realizar a flexão dos joelhos alternadamente; • Marchar em ponta dos pés, com o bastão na coxa; • Marchar sobre os calcanhares, com o bastão na coxa; • Com o bastão por trás das pernas na zona do joelho, realiza 10 chutes com o pé direito e com o pé esquerdo; • Fletir o tronco para o lado direito e tentar encostar o bastão no pé direito e repetir para o pé esquerdo; • Com as pernas afastadas, fletir o tronco para frente e para baixo, tentando alcançar o chão ou a ponta dos pés com o bastão; • Igual ao anterior, mas agora com as pernas unidas; • Igual ao anterior, com as pernas cruzadas; 	- Dispersos pelo espaço		
<p>Pausa para hidratação</p>		3'	40'
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Alongamentos, o Respiração. 		8'	48'
<p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo. Desejar um bom dia e um bom apetite para o almoço a todos. 	Em roda	2'	50'

Arrumei a sala de convívio e ajudei a transportar os idosos até ao refeitório.

Ajudei a servir o almoço e sai da instituição pelas 13h.

Na sexta-feira, dia 30 de agosto de 2013

Apesar de não ter ido estagiar devido a ter de acompanhar a minha mulher a uma consulta, seguida de ecografia na maternidade, à tarde reuni com os responsáveis dos locais que possivelmente iríamos visitar e ficou a agendado horários para serem discutidos e provavelmente aprovados na reunião dos responsáveis do Lar.

Ida ao Ginásio Life Concept no Edifício Turra:

Após reunião com a responsável pelo Ginásio a Sr.^a Fernanda, no dia 30/08/13, pelas 18h, mostrou recetividade para receber os idosos da Santa Casa da Misericórdia de Pombal.

- ✓ **Visita aos espaços anexos, onde se realizam várias atividades individuais e de grupo.**

Possibilidades:

- 3ª feira (3/09/13), 5ª feira (5/09/13) ou 6ª feira (6/09/13), pois o ginásio encontra-se encerrado de manhã, devido ao horário de verão;
- 3ª feira (10/09/13), 5ª feira (12/09/13).

No entanto, caso haja algum impedimento nestas datas, poderá ser visitado em outro dia a combinar.

Contato Sr.^a Fernanda: 962791648

Ida as Piscinas Municipais de Pombal:

Após reunião com o Técnico Superior de Desporto, Dr.º José Paulo, no dia 30/08/13, pelas 16h, mostrou recetividade para receber os idosos da Santa Casa da Misericórdia de Pombal.

- ✓ **Visita guiada pelo técnico superior de desporto as instalações, onde se realizam várias atividades ligadas à prática de atividades aquáticas. Assistir a uma aula de hidroginástica para idosos, incluído no programa desenvolvido pelo Município de Pombal, “Desporto para Todos”.**

Possibilidades:

Na **segunda semana de outubro**;

- 3ª feira (8/10/13), 4ª feira (9/10/13) ou 5ª feira (10/10/13)

Aulas de hidroginástica; 3ª feira: 10h às 11h30

4ª e 5ª feira: 9h às 10h30

Ficou decidido esta visita só para o mês de outubro, em virtude do programa “DTP”, só iniciar nesse mês.

No entanto, caso haja algum impedimento nestas datas, poderá ser visitado em outro dia a combinar.

RELATÓRIO QUINZENAL**16/08/2013 a 31/8/2013****“Atividade Física para Idosos Institucionalizados
dependentes e independentes”****Entidade responsável:** Lar da Santa Casa da Misericórdia de Pombal**Data:** 16/08/2013 a 31/08/2013**Local das Atividades:** Sala de convívio, espaço exterior do Lar, às Segundas, Quartas e Sextas-feiras.**Horário:** Segunda – 11h às 11h50

Quarta – 11h às 11h50

Sexta – 11h às 11h50

Número de aulas lecionadas: Sala de atividades – 5 aulas**Número de idosos por aula/atividade:**

AGOSTO					
Dias	20	21	23	27	29
Nº de Idosos	19	25	17	21	15

Tabela de assiduidade**Recursos materiais:**

- Bolas;
- Arcos;
- Arcos pequenos;
- Bastões;
- Halteres (garrafas de água com areia);
- Rolos de espuma;
- Pinos de Bowling;
- Jornais;
- Bandeiras;
- Recipientes de plástico pequeno;
- Bastão pequeno com corda e garrafa de água com areia;
- MP4 e colunas.

Recursos humanos:

- Orientadora de Estágio Dr.^a Célia;
- 1 Funcionária.

Resumo quinzenal da atividade:

Apesar de algumas dificuldades sentidas, mais concretamente no que iria fazer como atividade na praia (levei-os a fazer uma caminhada e a molhar os pés) e após o picnic no parque de merendas (jogos de damas, dominó e cartas), tentei cumprir os objetivos delineados e planeados no meu Projeto, nomeadamente com os temas serem alusivos a época do ano: a Atividade Física, a natureza, a água e a fotografia.

Durante este período de tempo foram lecionadas 5 aulas, na sala de atividades. As aulas decorreram dentro da normalidade tendo sido cumprido a planificação prevista.

Apesar da diminuição da totalidade de idosos a realizarem as aulas de atividade física em relação a quinzena anterior, os idosos eram sempre informados e incentivados no final das aulas a participarem nas atividades, bem como, de passarem a mensagem aos colegas do lar. O mapa de atividades foi sempre afixado no painel com antecedência para que fosse consultada toda a informação.

Organização das Atividades Pontuais:

Seguindo o Programa de Atividades, que prevê no dia 22 de agosto, Ida a Praia do Osso da Baleia, dia 26 de agosto, uma sessão de fotografias ao ar livre e no dia 28 de agosto, Ida ao parque de merendas do Cotrofe, fiquei responsável por passar a palavra aos idosos que não sabem ler e realizar a lista de utentes participantes e convida-los para estas atividades.



LAR RAINHA SANTA ISABEL



Relatório Quinzenal - 2/09/13 à 13/09/13

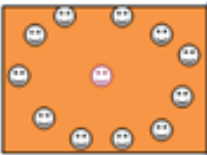
Estagiário: Luiz António de Souza Ferreira


Orientador do Estágio: Doutora Célia Oliveira

Supervisora do Estágio: Doutora Isabel Varregoso

Entidade Acolhedora: Santa Casa da Misericórdia de Pombal, "Lar Rainha Santa Isabel"

Na segunda-feira, dia 2 de setembro de 2013, entrei no lar às 9h, e em virtude de terem regressado de férias algumas funcionárias e de ter acontecido algo que me deixou um pouco receoso se deveria ou não continuar a dar o pequeno-almoço e o almoço na boca dos idosos dependentes, isto porque assisti um idoso a engasgar-se e a perder os sentidos, se tivesse acontecido comigo, poderia ficar abalado com a situação. Mas, mesmo assim, continuei a ir ao refeitório, mas só para cumprimenta-los. Preparei um documento com as presenças do mês de setembro, o calendário para o mês de setembro e o mapa de atividades para esta semana. Resolvi também juntar as duas turmas e realizar apenas uma sessão das 11h às 11h50 em conjunto com todos os idosos. Pelas 10h40 comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física e assim que chegaram os idosos do centro de dia dei início a sessão.

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Ferreira Data: 2 de setembro de 2013 Local: sala de convivio do Lar			
Conteúdo (s): Flexibilidade e Força Muscular.			
Duração: 50 minutos N° de Alunos: 22			
Material: 23 bolas, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da capacidade de força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo Informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: <p>Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Prof.</p> <p>Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo. 	 <p>- Sentados em roda,</p>	10'	12'
Parte principal: <p>(N° de repetições: 10 x)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Com os membros superiores sobre as coxas, as mãos agarram 1 bola, realizar a extensão dos braços acima do nível da cabeça e voltar à posição inicial; • Realizar a extensão dos membros superiores acima do nível da cabeça e de seguida a flexão (a bola desliza para trás da cabeça); • Realizar a extensão do membro superior direito acima do nível da cabeça, o outro permanece junto ao corpo. Realizar 		20'	32'

<p>a passagem da bola para a mão contrária e vice – versa;</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar a extensão dos membros superiores à frente do peito ao nível dos ombros e de seguida a flexão até ao peito (peitoral); Bola segura nos M.S. em extensão, realiza a rotação lateral alternada do tronco a um lado e ao outro; Bola segura entre os joelhos, membros superiores afastados na linha dos ombros com as palmas das mãos viradas para baixo, realizar uma pequena torção dos joelhos para o lado direito e esquerdo (olhar dirigido em sentido contrário); Bola segura entre os joelhos, membros superiores colocados na linha do corpo com as palmas das mãos viradas para baixo, pressionar a bola (adutores); Realizar abdominais, bola presa entre os joelhos, baixar o tronco devagar em direção a bola no sentido dos joelhos; Realizar a abdução dos membros superiores com a bola segura pelas mãos (descrever um círculo, fazendo a bola deslizar sobre o chão, realizando a passagem da bola de uma mão para a outra); Bola colocada na zona abdominal segura pelas mãos, deslizar a bola sobre as coxas, joelhos e vai ao pé direito e voltar ao abdominal (pernas afastadas); O mesmo exercício agora para o pé esquerdo; O mesmo exercício com os pés unidos; O mesmo exercício com os pés cruzados; Agarra a bola com o M.S. direito e realiza 10 chutes com o pé esquerdo; O mesmo exercício mas, agarra a bola com a mão contrária e chute com o pé contrário. 	 <p>- Bolas.</p>		
<p>Pausa para hidratação</p>		3'	35'
<p>Jogo a "batata quente" Os idosos ao meu sinal circulam as 4 bolas pelo lado direito sem as deixar cair e quando a música parar, quem tiver a bola (batata quente), perdem pontos. Realizam a troca de sentido quando termina uma rodada.</p>		6'	41'
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> Alongamentos, Respiração. 		7'	48'
<p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reforço positivo; Despedida 		2'	50'

Arrumei a sala de convívio e ajudei a transportar os idosos até ao refeitório. Sai da instituição pelas 13h.



LAR RAINHA SANTA ISABEL

MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA

SEMANA DE 2 À 6 DE SETEMBRO/13

Dias Horário	2/9/13 2ª feira	3/9/13 3ª feira	4/9/13 4ª feira	5/9/13 5ª feira	6/9/13 6ª feira
Turma Utentes Lar e do Centro de Dia 11H	Exercícios com Bolas		Exercícios com Halteres		Visita Ginásio <u>Life</u> <u>Concept</u>



2ª. feira	3ª. feira	4ª. feira	5ª. feira	6ª. feira	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Na terça-feira, dia 3 de setembro de 2013, entrei no lar às 9h, fui cumprimentar os idosos e dirigi-me ao meu gabinete e comecei por fazer o programa de atividades para o mês de setembro. De seguida enviei um e-mail a nutricionista, Dr.^a Juliana Silva, com o intuito de a convidar a realizar uma palestra no dia 16 de outubro, onde se comemora o dia Mundial da alimentação.



LAR RAINHA SANTA ISABEL

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE POMBAL

Setembro de 2013

Programa de Atividades

Dia 6 – Ida ao Ginásio Life Concept no Edifício Turra

Dia 11 – Passeio à Figueira da Foz

Dia 24 – Ida ao S. Mateus em Soure

Dia 26 – Caminhada em Comemoração do Dia Mundial do Coração.

Dia 30 – Comemoração dos Aniversários dos utentes

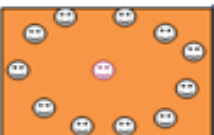
Ao longo do mês de Setembro serão desenvolvidas, diariamente, atividades com um estagiário do IPL, que colocará em prática o projeto “Atividade física para Idosos institucionalizados dependentes e independentes”.




Recebi uma resposta positiva da sua parte e ficou agendado para o dia referido pelas 14h30. Como este dia não se realiza atividade física, estive a passar o que estava em manuscrito para o computador, tudo o que aconteceu no mês de agosto.

Saí da instituição às 13h.

Na quarta-feira, dia 4 de setembro de 2013, entrei no lar às 9h, fui cumprimentar os idosos e dirigi-me ao meu gabinete para preparar a sessão e todo o material necessário para a aula de atividade física. Pelas 10h30, comecei a preparar a sala para a sessão. Realizei uma sessão com halteres (garrafas de água, cheias de areia, com cerca de 1kg).

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Ferreira Data: 4 de setembro de 2013 Local: sala de convívio do Lar			
Conteúdo (s): Força Muscular e Flexibilidade			
Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 24			
Material: 50 halteres, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da capacidade de força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.F.
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.L. através de exercícios demonstrados pelo Prof. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.	 - Sentados em roda,	10'	12'
Parte principal: Exercícios com halteres; (Nº de repetições: 12 x) <ul style="list-style-type: none"> • Elevação pelo lado do corpo (da coxa até sobre a cabeça); • Aberturas laterais (pectoral – braços esticados à frente do peito e afasta-los); • Braços fletidos junto ao peito, elevação do peito para cima; • Elevação lateral (das coxas até a altura dos ombros); • Rosca de bíceps alternadas; • Unir atrás do corpo (em baixo), e unir sobre a cabeça, com 		25'	37'

<p>os braços esticados;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevá-los unidos, das coxas até a altura do nariz; • Efetuar movimentos de circundação de braços para trás; • Efetuar movimento de circundação para frente; • Rosca de triplices (halteres atrás da cabeça, realiza a extensão dos braços para cima); • Colocar os halteres nas coxas, realiza elevação alternada das coxas; • Com os halteres nas coxas, tira os calcanhares do chão e fica em ponta dos pés (gêmeos); • Pernas juntas com os halteres nas coxas, realiza a abdução da perna direita; • O mesmo exercício com a perna esquerda; • Pernas juntas com os halteres nas coxas, realiza a adução da perna direita; • O mesmo exercício para a perna esquerda; • Apenas com um haltere nas coxas e pernas juntas, começa a fazer desliza-lo pelas pernas até a biqueira; • O mesmo exercício com as pernas afastadas e de forma alternada; 	 <p>- Halteres.</p>		
<p>Pausa para hidratação</p>		3'	40'
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de relaxamento e alongamentos dos principais músculos envolvidos na aula. 		8'	48'
<p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo; o Despedida 		2'	50'

Neste dia, e após a reunião com os responsáveis do lar, recebi uma resposta positiva para a visita ao ginásio e a piscina municipal.

Arrumei a sala, ajudei a levar os idosos para o refeitório e saí da instituição às 13h.

Na quinta-feira, dia 5 de setembro de 2013, entrei no lar às 9h, fui cumprimentar os idosos ao refeitório e dirigi-me ao gabinete para fazer o cartaz com a lista de participantes para a visita ao ginásio. Apesar de já os ter avisado, com a lista dos utentes participantes na visita ao ginásio, fui novamente confirmar a vontade destes.

Na sexta-feira, dia 6 de setembro de 2013, cheguei ao local de estágio pelas 9h, reuni com a Dr.^a Célia para falarmos a cerca da visita ao ginásio Life Concept. Como foi-me solicitado pela Dr.^a Célia para a realização da listagem e ser eu próprio a convidar os idosos a participarem nesta atividade, estivemos a verificar se não ficou ninguém esquecido. Incluído na 2ª Atividade do meu Projeto: Visita ao Ginásio Life Concept

Esta atividade tinha como objetivo proporcionar momentos de diversão a todos os idosos e dar-lhes a conhecer um local específico onde é praticada atividade física.









Chegamos ao ginásio pelas 11h, onde fomos recebidos pelos responsáveis, mais concretamente pela técnica Fernanda, onde fez as honras da casa em mostrar todo o ginásio e as atividades desenvolvidas no mesmo. Falou um pouco dos materiais que podem ser utilizados pelos idosos e tiveram a oportunidade de experimentarem. No final realizou-se uma dança. Saímos do ginásio por volta das 11h50, apercebi-me da satisfação dos idosos nesta visita, aproveitei para perguntar ao grupo no regresso ao lar se tinham gostado, todos eles referiram que sim. Chegamos ao Lar às 12h, ajudei-os a descer do autocarro e despedi-me deles. Saí do lar às 13h.



Ginásio Life Concept

O Ginásio Life Concept, recebeu no dia 6 de Setembro, pelas 11h, a visita de um grupo de idosos do Lar da Santa Casa da Misericórdia de Pombal. Estas atividades fazem parte de um conjunto de ações incluídas no Projeto de Mestrado "Atividade Física para Idosos Institucionalizados dependentes e independentes", do Professor Luiz Ferreira em parceria com o Lar da Santa Casa da Misericórdia de Pombal, com o intuito de motivar

e incentivar os idosos a uma prática regular de atividade física, para que de uma forma autónoma, conseguiram realizar as suas tarefas da vida diária.

Os meus agradecimentos aos responsáveis do Ginásio Life Concept e aos participantes! Bem hajam!



Na segunda-feira, dia 9 de setembro de 2013, entrei no local de estágio às 9h, fiz o mapa de atividade física para esta semana e preparei todo o material necessário para a atividade de orientação “Caça ao Tesouro”. Está implícito que este jogo, tem como principal objetivo a sociabilização, espírito de equipa, camaradagem e o convívio. Achei muito importante realizar um jogo deste género, pois muitos idosos não têm a noção do espaço envolvente, onde se encontram todos os dias. Realizei uma pesquisa no Google Earth, com o intuito de procurar a localização exata do Lar, fiz um print-scream do mapa e trabalhei-o no paint. Guardei os mapas e enviei-os para a Dr.^a Célia imprimi-los. Apesar de já os ter alertado para esta aula no exterior, após o pequeno-almoço, conversei com todos os idosos que iriam participar e expliquei o jogo. Após a chegada dos idosos do centro de dia, voltei a recapitular o jogo e perguntei se alguém conhecia o jogo, o Sr. José disse que já viu algo do género na televisão, que as pessoas andam no pinhal a procura dos pontos. De seguida, e após explicar o jogo de forma clara, objetivo e conciso, perguntei se tinham alguma dúvida, alguns idosos responderam “eu não sei ler Sr. Professor”, voltei a frisar que não necessitavam de saber ler, mas procurarem no mapa as 9 bandeiras que estariam escondidas, mas assinaladas no mapa. Antes do início da atividade, disse-lhes para apontarem no mapa o local onde estavam. Foi então que deixei-os conferenciar e aproveitar para anotar os nomes das pessoas que constituíam os grupos, nomeadamente teve a participação de 16 idosos e formou-se 6 grupos; 4 grupos de 3 e 2 grupos de 2. Verifiquei todos os grupos se estavam bem localizados para começar o jogo, a maioria respondeu certo e quem não sabia onde estava em ajudei e eles perceberam. Foi então que iniciei o jogo pelas 11h20, e os idosos partiram em direção distintas em busca das bandeiras. Fui com eles, mas apenas para garantir as condições de segurança e que ninguém caísse. Com o passar do tempo, foram descobrindo as bandeiras, e às 11h50, foi descoberta a última bandeira e dei o jogo por terminado. Pedi que se reunissem em círculo e colocassem os nomes de todos os colegas de grupo no papel do mapa, para eu imprimir e entregar uma recordação para todos. Perguntei se gostaram da atividade, e todos afirmaram que sim, acharam divertido e que nunca tinham feito algo do género, e que teríamos de repetir mais vezes, mas que as bandeiras teriam de estar em locais mais difíceis e agradeceram a ideia da realização do jogo. Concluo que foi um jogo oportuno, reparei que conversavam uns com os outros, com o intuito de trabalharem em sintonia, em busca do mesmo objetivo. Fui sempre acompanhando os idosos e observei que alguns ficaram admirados em seus colegas dizerem que tinham uma horta no jardim, e que a cultivavam e regavam todos os dias, coisas que alguns nem imaginavam existir. Apercebi-me que alguns perceberam a forma de localizar as bandeiras no mapa e por isso encontraram mais rapidamente as bandeiras, outros nem procuravam visualizar no mapa, pareciam um pouco perdidos a deriva, mas todos os grupos conseguiram encontrar pelo menos uma bandeira. Quando estava perto de um grupo com mais dificuldade, dava feedbacks dizendo está quente/está frio para que não caísse em monotonia e ficasse tão difícil para estes. Após terminado o jogo, agradei a presença

de todos, despedi-me e fui arrumar o material. Sai do estágio as 13h.



LAR RAINHA SANTA ISABEL

MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA

SEMANA DE 9 À 13 DE SETEMBRO/13

Dias Horário	9/9/13 2ª feira	10/9/13 3ª feira	11/9/13 4ª feira	12/9/13 5ª feira	13/9/13 6ª feira
Turma Utentes Centro de Dia e Lar 11H	Atividade Orientação "Caça ao Tesouro"		Passeio à Figueira da Foz	Treino Funcional com circuito de exercícios	Não haverá aula
Turma Utentes Centro de Dia e Lar 14H45		Exercícios com rolos de espuma			

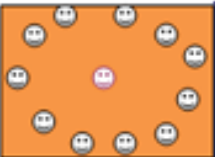

MAPA DO LAR DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE POMBAL

ORIENTAÇÃO



JOGO CAÇA AO TESOURO	NOME:							
CORES:	PRETO	VERMELHO	AZUL	ROSA	BRANCO	VERDE	AMARELO	AMARELO CLARO

Na terça-feira, dia 10 de setembro de 2013, em virtude de ter já agendada uma reunião pela manhã na Junta de Freguesia de Pombal, para ficar a saber qual a escola que eu iria lecionar atividade física e desportiva não pude comparecer pela manhã no Lar, mas agendei uma sessão de atividade física às 14h45. Foi então que pelas 14h dei entrada na entidade de estágio, cumprimentei todos os idosos e comecei a arrumar a sala para a sessão.

Plano de Aula Atividade Física			
Professora: Luíza Capela		Data: 10 de setembro de 2013	Local: sala de convívio do Lar
Conteúdo(s): Força Muscular, Flexibilidade e Memória		Duração: 50 minutos	Nº de Alunos: 22
Material: 21 rolos de espuma, cadeiras, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para a manutenção e/ou melhoria das funções cardiorrespiratórias e dos movimentos articulares. Estimular a capacidade de memorização, concentração e atenção. Desenvolver a interação social afetiva.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Sentados em roda (ao ritmo da música): <ul style="list-style-type: none"> o Com elevação alternada dos membros superiores acima do nível da cabeça; o Com elevação simultânea dos membros superiores acima do nível da cabeça; o Com flexão alternada dos antebraços; o Com flexão dos antebraços; o Com abdução/adução dos membros superiores à altura dos ombros; o Com abdução dos membros superiores à altura dos ombros-abrir e fechar as mãos; o Com elevação alternada dos joelhos; o Com flexão dos membros inferiores. 	 - Sentados em roda	10'	12'
Parte principal: Exercícios com rolos de espuma; (Nº de repetições: 12 x) <ul style="list-style-type: none"> • Elevação pelo lado do corpo (da coxa até sobre a cabeça); • Aberturas laterais (peitoral – braços esticados a frente do peito e afasta-los); • Braços fletidos junto ao peito, elevação do peito para cima; • Elevação lateral (das coxas até a altura dos ombros); • Rosca de bíceps alternadas; • Unir atrás do corpo (em baixo), e unir sobre a cabeça, com os braços esticados; • Elevá-los unidos, das coxas até a altura do nariz; • Efetuar movimentos de circundação de braços para trás; • Efetuar movimento de circundação para frente; • Rosca de tríceps (rolo atrás da cabeça, realiza a extensão dos braços para cima); • Colocar os rolos nas coxas, realiza elevação alternada das coxas; • Com os rolos nas coxas, tira os calcanhares do chão e fica em ponta dos pés (gêmeos); • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a abdução da perna direita; • O mesmo exercício com a perna esquerda; 	 - Rolos de espuma	23'	35'

<ul style="list-style-type: none"> • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a adução da perna direita; • O mesmo exercício para a perna esquerda; • Apenas com um rolo nas coxas e pernas juntas, começa a fazer desliza-lo pelas pernas até a biqueira, conta até 3 e sobe; • O mesmo exercício com as pernas afastadas e de forma alternada; <p>Pausa para hidratação</p> <p>Jogo da Imitação: Ao meu sinal;</p> <ul style="list-style-type: none"> o Tocar com o rolo no chão pela zona central; o Tocar com o rolo na ponta dos pés, o Tocar na parte interna do pé, o Tocar nos calcanhares, o Cumprimentar o colega com um toque no rolo do colega ora a direita ora a esquerda, o Tocar na cabeça da direita, o Tocar no ombro do colega, o Tocar joelho do colega, o Tocar na biqueira do pé do colega. <p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de alongamentos dos principais músculos envolvidos na sessão. <p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo, o Agradecer a presença, o Extensão à próxima aula. 			
		2'	37"
		5'	42"
		7'	45"
		1'	50"

Quando terminei a aula, lembrei os idosos do passeio que se iria realizar à Figueira da Foz amanhã.

Antes de sair do lar, fiz o flyer com a lista dos utentes participantes no passeio à praia da Figueira da Foz, saí do local de estágio às 17h.

Na quarta-feira, dia 11 de setembro de 2013

Entrei no estágio às 10h30, cumprimentei os idosos e fui alertando para que estivessem às 11h junto à saída, quando os idosos do centro de dia chegassem pudéssemos logo arrancar em direção à Figueira da Foz. Foi então que quando chegaram os idosos do centro de dia, ajudei a transportar o almoço para o autocarro, conferi se estariam todos no autocarro e os que não estavam, fui a procura deles. Saímos do lar às 11h15, em direção a Figueira da Foz, mais concretamente até Buarcos, estivemos um pouco parados e aproveitei para tirar algumas fotografias, pois os idosos gostam muito. O tempo estava convidativo para um excelente dia de praia.

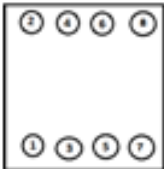







De seguida partimos em direção ao parque de merendas da Cova Gala, onde foi realizado o almoço. Após a realização do almoço, permanecemos no parque onde os idosos puderam realizar alguns jogos, cartas, dominó e as damas. É um parque com boas condições, possui muitas sombras e convida a momentos de lazer bastante agradáveis. Cerca das 16h, resolvemos perguntar aos idosos quem queria ir molhar os pés, foi então que levei os idosos até a beira-mar, cerca de 4 de cada vez. Saímos da praia pelas 16h30 e fomos lanchar ao parque da Costa de Lavos. De seguida arrancamos em direção do lar, onde chegamos pelas 17h30, ajudei os idosos a descer do autocarro e despedi-me, fui arrumar o material do almoço e saí do lar pelas 17h50.

Na quinta-feira, dia 12 de setembro de 2013, entrei no lar às 9h, descarreguei todo o material para a aula ao ar livre e fui arrumando num espaço exterior à sombra, para a sessão ao ar livre. Resolvi levar materiais de ginásio que possuo, com o intuito dos idosos terem a oportunidade de experimentar e de forma segura, alguns materiais que nunca utilizaram. Alguns exercícios seriam alusivos a história, como subir ao castelo (TRX), galopar a cavalo (Trampolim), entre outros.

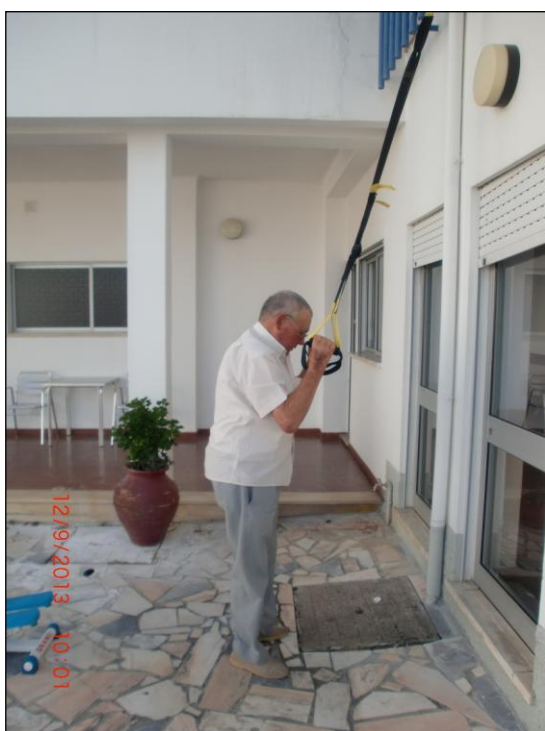
Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: <u>Luz Ferreira</u> Data: 12 de setembro de 2013 Local: Pátio exterior do Lar Conteúdo(s): Trabalho de força e equilíbrio; Coordenação motora e interação social. Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 16			
Material: Halteres, escada funcional, trampolim, bandas elásticas, TRX, cones, arcos, step			
Objetivos: Adquirir competências facilitando a realização de tarefas da vida diária.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Informação Inicial: - Breve descrição dos conteúdos para a aula e a explicação dos exercícios.	Os idosos formam uma meia-lua a frente do Rqr, em que alguns estão sentados e outros de pé.	5'	5'
Parte Inicial: Mobilização articular dos M.I. e M.S. Ao sinal do Rqr, executam diferentes tarefas solicitadas por este após o sinal de apito (assobio).		8'	13'
Parte Fundamental: Trabalho de força em circuito com 8 estações, com um total de 2 séries. Realizam 10 repetições de cada exercício e após a sua realização, existirá um período de transição de estação de 15 segundos. Os idosos dependentes só farão os exercícios com as várias bandas elásticas para resistência muscular dos M.S. e M.S. e com os halteres. Nota: Exercícios mais complexos sempre supervisionados pelo Rqr.	Os idosos encontram-se numa zona limitada, livre de objetos que possam provocar quedas. 		
Trabalho de força em circuito: Exercício 1 Bicúpite - Com 1 banda elástica presa abaixo dos pés, agarrando-a com a palma da mão virada para dentro.	Bandas elásticas		
Exercício 2 Agachamentos - Os alunos de frente para o TRX, agarram-se a este ao nível da cabeça com os M.S. e realizam a flexão/extensão dos M.I. ao mesmo tempo que sobem os braços para a sua segurança. Obs: O TRX encontra-se encurado numa grade de uma varanda, garantindo assim as questões de segurança.	TRX	25'	37'
Exercício 3 Ombros - Com os halteres de 2 e/ou 3kg, um em cada mão, os idosos realizam a elevação dos ombros para cima e para baixo em simultâneo.	Halteres		
Exercício 4 Gêmeos - com a escada funcional no chão, os idosos tentam passar entre os espaços em ponta dos pés com a elevação do calcanhar, o idoso deve apoiar-se no professor.	Escada Funcional		
Exercício 5 Força resistente (peito) - 1 elástico próprio para o exercício, encontra-se preso a um pilar e o idoso, agarra as extremidades destes com as mãos na presilha própria e executam uma puxada do elástico em simultâneo com as 2 mãos até ao peito.	Banda elástica		

<p>Exercício 6 Step – Os alunos sobem e descem do step.</p> <p>Exercício 7 Trampolim – Os idosos sobem para o trampolim e realizam uns pequenos saltos para sentirem os seus pés um pouco ar.</p> <p>Exercício 8 Cones e arcos – Os idosos realizam um percurso, onde têm que passar pelos cones que estão dispostos aleatoriamente e colocar o pé direito dentro do arco e a seguir o pé esquerdo no arco.</p> <p>Pausa para hidratação</p> <p>Parte Final:</p> <p>Em círculo, ao som de uma música calma, realizam juntamente com o professor movimentos de relaxamento e alongamentos dos grupos musculares solicitados na sessão.</p> <p>Dialogo final</p> <p>△ Despede-se dos idosos, desejando um bom almoço.</p>	<p>Step</p> <p>Trampolim</p> <p>Cones e Arcos</p>  <p>Em roda</p>	<p>3'</p> <p>8'</p> <p>2'</p>	<p>40'</p> <p>48'</p> <p>50'</p>
--	--	-------------------------------	----------------------------------

A sessão foi realizada conforme descrita no plano, sempre tudo realizado sobre a minha vistoria e de uma funcionária para que tudo corresse da melhor forma. Posso afirmar que foi mais uma atividade que correu da melhor maneira, onde os idosos aproveitaram para fazer atividade física e a divertirem-se com os materiais.

A sessão terminou próximo das 12h, agradeci a presença de todos, despedi-me e referi que amanhã não se iria realizar a aula de atividade física, pois teria de acompanhar a minha esposa até a maternidade. Arrumei todo o material e saí do lar às 13h.





RELATÓRIO QUINZENAL**02/09/2013 a 12/9/2013****“Atividade Física para Idosos Institucionalizados
dependentes e independentes”****Entidade responsável:** Lar da Santa Casa da Misericórdia de Pombal**Data:** 2/09/2013 a 12/09/2013**Local das Atividades:** Sala de convívio, espaço exterior do Lar, às Segundas, Quartas e Sextas-feiras.**Horário:** Segunda – 11h às 11h50

Quarta – 11h às 11h50

Sexta – 11h às 11h50

Número de aulas lecionadas: Sala de atividades (3), espaço exterior (2) – total: 5 aulas**Número de idosos por aula/atividade:**

SETEMBRO					
Dias	2	4	9	10	12
Nº de Idosos	22	24	16	22	16

Tabela de assiduidade**Recursos materiais:**

- Bolas;
- Bastões;
- Halteres (garrafas de água com areia);
- Rolos de espuma;
- Bandeiras;
- Halteres;
- Escada funcional;
- Trampolim;
- Bandas elásticas;
- TRX;
- Cones;
- Arcos;
- Step;
- MP4 e colunas.

Recursos humanos:

- Orientadora de Estágio Dr.^a Célia;
- 1 Funcionária.

Resumo quinzenal da atividade:

Durante este período de tempo foram lecionadas 5 aulas, 3 na sala de atividades e 2 no espaço exterior. As aulas decorreram dentro da normalidade, tendo sido cumpridas as planificações pré estabelecidas

As únicas dificuldades sentidas, dizem respeito à arrumação da sala de atividades, pois tenho de mudar de aula para aula a disposição da sala e do material em todas as aulas lecionadas, de modo a poder aumentar o espaço para poder trabalhar. Esta tarefa nem sempre é fácil, pois tenho de mudar alguns idosos em cadeiras de roda do local onde costumam estar e estes não gostam, bem como alguns idosos do centro de dia e já tinham por hábito ter lugares marcados e sentarem-se na zona onde decorre a aula. Consegui com uma forma delicada falar com eles para que neste horário pudessem disponibilizar o espaço para poder realizar as sessões. Por outro lado, em relação a arrumar a sala de atividades não tenho tido a colaboração de nenhum funcionário da instituição e arrumar o espaço todo sozinho é uma tarefa que demora algum tempo.

Durante estas duas semanas o número total de idosos participantes no somatório das aulas aumentou ligeiramente em relação a quinzena anterior, passando de 97 para 100 idosos, ou seja, tive mais 3 participações. Os idosos eram sempre informados e incentivados no final das aulas a participarem nas atividades, bem como, de passarem a mensagem aos colegas do lar. O mapa de atividades foi sempre afixado no painel com antecedência para que fosse consultada toda a informação.

Tentei cumprir os objetivos delineados e planeados no meu Projeto, nomeadamente com os temas serem alusivos a época do ano: a Atividade Física, a orientação, a história e a água.

Organização das Atividades Pontuais:

Seguindo o Programa de Atividades, que prevê no dia 6 de setembro, Visita ao ginásio Life Concept, dia 11 de setembro, passeio à Figueira da Foz, fiquei responsável por passar a palavra aos idosos que não sabem ler e realizar a lista de utentes participantes e convidá-los para estas atividades.



LAR RAINHA SANTA ISABEL



Relatório Quinzenal - 16/09/13 à 30/09/13

Estagiário: Luiz António de Souza Ferreira

Orientador do Estágio: Doutora Célia Oliveira

Supervisora do Estágio: Doutora Isabel Varregoso

Entidade Acolhedora: Santa Casa da Misericórdia de Pombal, "Lar Rainha Santa Isabel"

Na segunda-feira, dia 16 de setembro de 2013, entrei no lar às 9h, cumprimentei os idosos, dirigi-me ao gabinete para realizar o mapa de atividades para esta semana. Preparei a sala para a aula de atividade física, que teve o seu início pelas 11h.

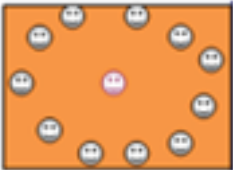



LAR RAINHA SANTA ISABEL

MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA

SEMANA DE 16 À 20 DE SETEMBRO/13

Dias Horário	16/9/13 2ª feira	17/9/13 3ª feira	18/9/13 4ª feira	19/9/13 5ª feira	20/9/13 6ª feira
Turma Utentes Centro de Dia e Lar 11H	Exercícios com bastões		Exercícios com bolas		Exercícios com Halteres

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Ferreira Data: 16 de setembro de 2012 Local: sala de convivio do Lar Conteúdo(s): Flexibilidade e Força Muscular. Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 22 Material: 23 Bastões, cadeiras, MP4 e colunas Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento da flexibilidade, coordenação e melhoria dos movimentos articulares e sociabilização.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal o Lista de presenças o Informação sobre a aula, objetivos, conteúdos e tarefas Aquecimento <p>Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Prof. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para a frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para a frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido a frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo. Parte principal: <ul style="list-style-type: none"> - O Prof. distribui a cada idoso um bastão e executam os exercícios, segundo indicação do professor: (10X) <ul style="list-style-type: none"> • Realizar a rotação lateral da cabeça para o lado direito e para o lado esquerdo, com o bastão na linha da cintura; • Realizar a extensão completa dos M.S. acima do nível da cabeça (pela frente) braços em extensão e baixa o bastão fletindo os cotovelos até a linha do nariz; • Realizar a extensão completa dos M.S. acima do nível da cabeça (por trás da cabeça) braços em extensão e baixa o bastão atrás da nuca; 	- Formação Frontal.  - Dispersos pelo espaço	2'	2'
		10'	12'
	 - Bastão	25'	37'

<ul style="list-style-type: none"> • Bastão na altura das coxas, começa a elevar o bastão acima da linha da cabeça e desce por trás dos ombros, voltar acima da cabeça e depois descansar nas coxas; • Realiza exercícios de tricipites com o bastão nas mãos, pega em supinação; • Realiza exercícios de tricipites com o bastão nas mãos, pega em pronação; • Pega no bastão com a mão direita, rotação lateral e toca com o bastão no colega, ora do lado direito, ora do lado esquerdo; • Pega no bastão com as mãos voltadas para baixo, braços estendidos à altura dos ombros, girar o tronco para a direita e voltar ao meio e girar para o lado esquerdo, contando 1 movimento quando for a um lado e a outro; • Com os M.S. em extensão, e o bastão ao nível da barriga, realizar a elevação das coxas (alternadamente); • Com o bastão junto ao rabo, realizar a flexão dos joelhos alternadamente; • Marchar em ponta dos pés, com o bastão na coxa; • Marchar sobre os calcanhares, com o bastão na coxa; • Com o bastão por trás das pernas na zona do joelho, realiza 10 chutes com o pé direito e com o pé esquerdo; • Fletir o tronco para o lado direito e tentar encostar o bastão no pé direito e repetir para o pé esquerdo; • Com as pernas afastadas, fletir o tronco para frente e para baixo, tentando alcançar o chão ou a ponta dos pés com o bastão; • Igual ao anterior, mas agora com as pernas unidas; • Igual ao anterior, com as pernas cruzadas; 	- Dispensos pelo espaço		
Pausa para hidratação		3'	40'
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Alongamentos, o Respiração. 		8'	45'
<p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo. Desejar um bom dia e um bom apetite para o almoço a todos. 	Em roda	2'	50'

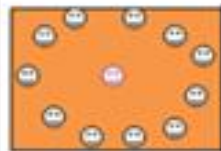
A aula correu bem, os idosos gostaram e tive a participação de 22 idosos.


Despedi-me dos idosos, ajudei a transporta-los até ao refeitório e arrumei a sala de convívio, sai da instituição pelas 13h.

Na terça-feira, dia 17 de setembro de 2013, entrei no lar às 9h, fui cumprimentar os idosos e dirigi-me ao meu gabinete e fui trabalhar no relatório e a pesquisar informação para a palestra do dia Mundial do coração que se comemora no dia 26 de setembro. Saí do Lar pelas 13h.

Na quarta-feira, dia 18 de setembro de 2013, entrei no lar às 9h, dirigi-me ao refeitório para cumprimentar os idosos e alertar que hoje haverá aula de atividade física. Fui para o meu gabinete verificar os exercícios que serão efetuados no plano de sessão e trabalhar no

relatório de estágio. Às 10h40 comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física e assim que chegaram os idosos do centro de dia dei início a sessão.

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Espeira Espeira Data: 18 de setembro de 2013 Local: sala de convivio do Lar			
Conteúdo (s): Flexibilidade e Força Muscular.			
Duração: 50 minutos		Nº de Alunos: 24	
Material: 24 bolas, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da capacidade de força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T.
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Prof. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para a frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para a frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.	 - Sentados em roda,	10'	12'
Parte principal: (Nº de repetições: 10 x) <ul style="list-style-type: none"> • Com os membros superiores sobre as coxas, as mãos agarram 1 bola, realizar a extensão dos braços acima do nível da cabeça e voltar a posição inicial; • Realizar a extensão dos membros superiores acima do nível da cabeça e de seguida a flexão (a bola desliza para trás da cabeça); • Realizar a extensão do membro superior direito acima do nível da cabeça, o outro permanece junto ao corpo. Realizar 		20'	32'

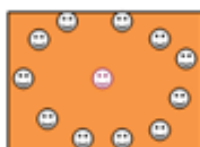
<p>a passagem da bola para a mão contrária e vice – versa;</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar a extensão dos membros superiores à frente do peito ao nível dos ombros e de seguida a flexão até ao peito (peitoral); Bola segura nos M.S. em extensão, realiza a rotação lateral alternada do tronco a um lado e ao outro; Bola segura entre os joelhos, membros superiores afastados na linha dos ombros com as palmas das mãos viradas para baixo, realizar uma pequena torção dos joelhos para o lado direito e esquerdo (olhar dirigido em sentido contrário); Bola segura entre os joelhos, membros superiores colocados na linha do corpo com as palmas das mãos viradas para baixo, pressionar a bola (adutores); Realizar abdominais, bola presa entre os joelhos, baixar o tronco devagar em direção a bola no sentido dos joelhos; Realizar a abdução dos membros superiores com a bola segura pelas mãos (descrever um círculo, fazendo a bola deslizar sobre o chão, realizando a passagem da bola de uma mão para a outra); Bola colocada na zona abdominal segura pelas mãos, deslizar a bola sobre as coxas, joelhos e vai ao pé direito e voltar ao abdominal (pernas afastadas); O mesmo exercício agora para o pé esquerdo; O mesmo exercício com os pés unidos; O mesmo exercício com os pés cruzados; Agarra a bola com o M.S. direito e realiza 10 chutes com o pé esquerdo; O mesmo exercício mas, agarra a bola com a mão contrária e chute com o pé contrário. 	 <p>- Bolas.</p>		
<p>Pausa para hidratação</p>		3'	35'
<p>Jogo a "batata quente" Os idosos ao meu sinal circulam as 4 bolas pelo lado direito sem as deixar cair e quando a música parar, quem tiver a bola (batata quente), perdem pontos. Realizam a troca de sentido quando termina uma rodada.</p>		6'	41'
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> Alongamentos, Respiração. 		7'	48'
<p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reforço positivo; Despedida 		2'	50'


A aula correu bem, os idosos gostaram e tive a participação de 24 idosos.

Despedi-me dos idosos, ajudei a transporta-los até ao refeitório e arrumei a sala de convívio, sai da instituição pelas 13h.

Na quinta-feira, dia 19 de setembro de 2013, entrei no lar às 9h, fui cumprimentar os idosos e dirigi-me ao meu gabinete e fui trabalhar no relatório e a pesquisar informação para a palestra do dia Mundial do coração que se comemora no dia 26 de setembro. Saí do Lar pelas 13h.

Na sexta-feira, dia 20 de setembro de 2013, entrei no lar às 9h, dirigi-me ao refeitório para cumprimentar os idosos e alertar que hoje haverá aula de atividade física. Fui para o meu gabinete verificar os exercícios que serão efetuados no plano de sessão e trabalhar no relatório de estágio. Às 10h40 comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física e assim que chegaram os idosos do centro de dia dei início a sessão.

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Ferreira		Data: 20 de setembro de 2013	Local: sala de convivio do Lar
Conteúdo (s): Força Muscular e Flexibilidade			
Duração: 50 minutos		Nº de Alunos: 21	
Material: 50 halteres, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da capacidade de força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo RPT. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.	 - Sentados em roda,	10'	12'
Parte principal: Exercícios com halteres; (Nº de repetições: 12 x) <ul style="list-style-type: none"> • Elevação pelo lado do corpo (da coxa até sobre a cabeça); • Aberturas laterais (peitoral – braços esticados a frente do peito e afasta-los); • Braços fletidos junto ao peito, elevação do peito para cima; • Elevação lateral (das coxas até a altura dos ombros); • Rosca de bíceps alternadas; • Unir atrás do corpo (em baixo), e unir sobre a cabeça, com 		25'	37'

<p>os braços esticados;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevá-los unidos, das coxas até a altura do nariz; • Efetuar movimentos de circundução de braços para trás; • Efetuar movimento de circundução para frente; • Rosca de tríceps (halteres atrás da cabeça, realiza a extensão dos braços para cima); • Colocar os halteres nas coxas, realiza elevação alternada das coxas; • Com os halteres nas coxas, tira os calcanhares do chão e fica em ponta dos pés (gêmeos); • Pernas juntas com os halteres nas coxas, realiza a abdução da perna direita; • O mesmo exercício com a perna esquerda; • Pernas juntas com os halteres nas coxas, realiza a adução da perna direita; • O mesmo exercício para a perna esquerda; • Apenas com um haltere nas coxas e pernas juntas, começa a fazer desliza-lo pelas pernas até a biqueira; • O mesmo exercício com as pernas afastadas e de forma alternada; <p>Pausa para hidratação</p> <p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de relaxamento e alongamentos dos principais músculos envolvidos na aula. <p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo; o Despedida 	 <p>- Halteres.</p>		
		3'	40'
		8'	48'
		2'	50'

A aula correu bem, os idosos gostaram e tive a participação de 21 idosos.

Despedi-me dos idosos, ajudei a transporta-los até ao refeitório e arrumei a sala de convívio, sai da instituição pelas 13h.

Na segunda-feira, dia 23 de setembro de 2013, entrei no lar às 9h, dirigi-me ao gabinete e preparei o mapa de atividades para esta semana. De seguida fui afixa-lo no painel e cumprimentar os idosos na sala de refeições. Pelas 10h40 comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física e assim que chegaram os idosos do centro de dia dei início a sessão.

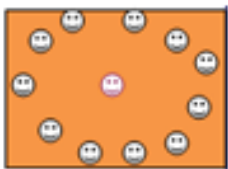



LAR RAINHA SANTA ISABEL

MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA

SEMANA DE 23 À 27 DE SETEMBRO/13

Dias Horário	23/9/13 2ª feira	24/9/13 3ª feira	25/9/13 4ª feira	26/9/13 5ª feira	27/9/13 6ª feira
Turma Utentes Centro de Dia e Lar 11H	Exercícios com rolos de espuma		Exercícios com bolas		Exercícios com Halteres
Turma Utentes Centro de Dia e Lar 15H		Ida ao São Mateus em Soure		Comemoração do dia Mundial do Coração Palestra seguida de "Caminhada ao ar Livre"	

Plano de Aula Atividade Física			
Professora: Luiz Ferreira Data: 23 de setembro de 2013 Local: sala de convivio do Lar Conteúdo(s): Força Muscular, Flexibilidade e Memória Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 23			
Material: 21 rolos de espuma, cadeiras, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para a manutenção e/ou melhoria das funções cardiorrespiratórias e dos movimentos articulares. Estimular a capacidade de memorização, concentração e atenção. Desenvolver a interação social afetiva.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Sentados em roda (ao ritmo da música): <ul style="list-style-type: none"> o Com elevação alternada dos membros superiores acima do nível da cabeça; o Com elevação simultânea dos membros superiores acima do nível da cabeça; o Com flexão alternada dos antebraços; o Com flexão dos antebraços; o Com abdução/adução dos membros superiores à altura dos ombros; o Com abdução dos membros superiores à altura dos ombros-abrir e fechar as mãos; o Com elevação alternada dos joelhos; o Com flexão dos membros inferiores. 	 - Sentados em roda	10'	12'
Parte principal: Exercícios com rolos de espuma; (Nº de repetições: 12 x) <ul style="list-style-type: none"> • Elevação pelo lado do corpo (da coxa até sobre a cabeça); • Aberturas laterais (peitoral – braços esticados a frente do peito e afasta-los); • Braços fletidos junto ao peito, elevação do peito para cima; • Elevação lateral (das coxas até a altura dos ombros); • Rosca de bíceps alternadas; • Unir atrás do corpo (em baixo), e unir sobre a cabeça, com os braços esticados; • Elevá-los unidos, das coxas até a altura do nariz; • Efetuar movimentos de circundução de braços para trás; • Efetuar movimento de circundução para frente; • Rosca de tríceps (rolo atrás da cabeça, realiza a extensão dos braços para cima); • Colocar os rolos nas coxas, realiza elevação alternada das coxas; • Com os rolos nas coxas, tira os calcanhares do chão e fica em ponta dos pés (gêmeos); • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a abdução da perna direita; • O mesmo exercício com a perna esquerda; 	 - Rolos de espuma	23'	35'

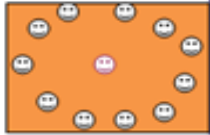
<ul style="list-style-type: none"> • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a adução da perna direita; • O mesmo exercício para a perna esquerda; • Apenas com um rolo nas coxas e pernas juntas, começa a fazer desliza-lo pelas pernas até a biqueira, conta até 3 e sobe; • O mesmo exercício com as pernas afastadas e de forma alternada; <p>Pausa para hidratação</p> <p>Jogo da Imitação: Ao meu sinal;</p> <ul style="list-style-type: none"> o Tocar com o rolo no chão pela zona central; o Tocar com o rolo na ponta dos pés, o Tocar na parte interna do pé, o Tocar nos calcanhares, o Cumprimentar o colega com um toque no rolo do colega ora a direita ora a esquerda, o Tocar na cabeça da direita, o Tocar no ombro do colega, o Tocar joelho do colega, o Tocar na biqueira do pé do colega. <p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de alongamentos dos principais músculos envolvidos na sessão. <p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo, o Agradecer a presença, o Extensão à próxima aula. 			
		2'	37'
		5'	42'
		7'	45'
		1'	50'


Arrumei a sala de convívio, ajudei a transportar os idosos até ao refeitório e sai da instituição pelas 13h.

Na terça-feira, dia 24 de setembro de 2013, entrei no lar às 9h, fui cumprimentar os idosos e dirigi-me ao meu gabinete e fui trabalhar no relatório e a pesquisar informação para a palestra do dia Mundial do coração que se comemora no dia 26 de setembro. Apesar de ter sido convidado para o passeio as festas de São Mateus, não tive disponibilidade profissional para acompanhar os idosos nessa visita.

Saí do Lar pelas 13h.

Na quarta-feira, dia 25 de setembro de 2013, entrei no lar às 9h, dirigi-me ao refeitório para cumprimentar os idosos e alertar que hoje haverá aula de atividade física. Fui para o meu gabinete verificar os exercícios que serão efetuados no plano de sessão e trabalhar no relatório de estágio. Às 10h40 comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física e assim que chegaram os idosos do centro de dia dei início a sessão.

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz F. Rocha Data: 25 de setembro de 2013 Local: sala de convívio do Lar Conteúdo (s): Flexibilidade e Força Muscular. Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 23 Material: 22 bolas, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da capacidade de força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Exp. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.		10'	12'
Parte principal: (Nº de repetições: 10 x) <ul style="list-style-type: none"> • Com os membros superiores sobre as coxas, as mãos agarram 1 bola, realizar a extensão dos braços acima do nível da cabeça e voltar à posição inicial; • Realizar a extensão dos membros superiores acima do nível da cabeça e de seguida a flexão (a bola desliza para trás da cabeça); • Realizar a extensão do membro superior direito acima do nível da cabeça, o outro permanece junto ao corpo. Realizar 	- Sentados em roda,	20'	32'

<p>a passagem da bola para a mão contrária e vice-versa;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar a extensão dos membros superiores à frente do peito ao nível dos ombros e de seguida a flexão até ao peito (peitoral); • Bola segura nos M.S. em extensão, realiza a rotação lateral alternada do tronco a um lado e ao outro; • Bola segura entre os joelhos, membros superiores afastados na linha dos ombros com as palmas das mãos viradas para baixo, realizar uma pequena torção dos joelhos para o lado direito e esquerdo (olhar dirigido em sentido contrário); • Bola segura entre os joelhos, membros superiores colocados na linha do corpo com as palmas das mãos viradas para baixo, pressionar a bola (adutores); • Realizar abdominais, bola presa entre os joelhos, baixar o tronco devagar em direção a bola no sentido dos joelhos; • Realizar a abdução dos membros superiores com a bola segura pelas mãos (descrever um círculo, fazendo a bola deslizar sobre o chão, realizando a passagem da bola de uma mão para a outra); • Bola colocada na zona abdominal segura pelas mãos, deslizar a bola sobre as coxas, joelhos e vai ao pé direito e voltar ao abdominal (pernas afastadas); • O mesmo exercício agora para o pé esquerdo; • O mesmo exercício com os pés unidos; • O mesmo exercício com os pés cruzados; • Agarra a bola com o M.S. direito e realiza 10 chutes com o pé esquerdo; • O mesmo exercício mas, agarra a bola com a mão contrária e chute com o pé contrário. 	 <p>- Bolas.</p>		
<p>Pausa para hidratação</p> <p>Jogo a "batata quente" Os idosos ao meu sinal circulam as 4 bolas pelo lado direito sem as deixar cair e quando a música parar, quem tiver a bola (batata quente), perdem pontos. Realizam a troca de sentido quando termina uma rodada.</p>		3'	35'
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Alongamentos, o Respiração. 		6'	41'
<p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo; o Despedida 		7'	48'
		2'	50'



**Dia Mundial do
Coração.**

Na quinta-feira, dia 26 de setembro de 2013

Cuide bem do seu!

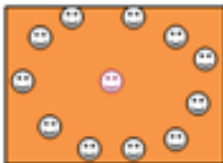
Entrei no lar pelas 14h, onde realizei uma palestra das 14h30 às 15h, seguida de caminhada. Com o objetivo de sensibilizar os idosos para a necessidade de cuidar deste órgão vital, realizei uma caminhada ao ar livre e ao longo do trajeto fui mencionando o quanto é importante cuidar deste órgão tão precioso e não esqueçamos as quatro medidas fundamentais para cuidar dele:


- Praticar atividade física regular;
- Escolher uma alimentação saudável, variada e com pouco sal;
- Não fumar; Não beber;
- Controlar o peso, a tensão arterial, o colesterol e a glicemia.



A caminhada correu bem, tive a participação de cerca de 25 idosos, pois o dia estava agradável e até mesmo os idosos cadeirantes participaram nesta atividade e foram apoiados pelos idosos independentes que os transportaram. Saí do lar às 16h.

Na sexta-feira, dia 27 de setembro de 2013, entrei no lar às 9h, fui cumprimentar os idosos e dirigi-me ao meu gabinete para preparar a sessão e todo o material necessário para a aula de atividade física. Pelas 10h30, comecei a preparar a sala para a sessão. Realizei uma sessão com halteres (garrafas de água, cheias de areia, com cerca de 1kg).

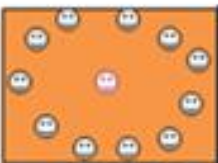

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Ferreira Data: 27 de setembro de 2013 Local: sala de convivio do Lar			
Conteúdo (s): Força Muscular e Flexibilidade			
Duração: 50 minutos		Nº de Alunos: 24	
Material: 50 halteres, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da capacidade de força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo Informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Prof. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição Inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição Inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.	 - Sentados em roda,	10'	12'
Parte principal: Exercícios com halteres; (Nº de repetições: 12 x) <ul style="list-style-type: none"> • Elevação pelo lado do corpo (da coxa até sobre a cabeça); • Aberturas laterais (pectoral – braços esticados a frente do peito e afasta-los); • Braços fletidos junto ao peito, elevação do peito para cima; • Elevação lateral (das coxas até a altura dos ombros); • Rosca de bíceps alternadas; • Unir atrás do corpo (em baixo), e unir sobre a cabeça, com 		25'	37'

<p>os braços esticados;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevá-los unidos, das coxas até a altura do nariz; • Efetuar movimentos de circundação de braços para trás; • Efetuar movimento de circundação para frente; • Rosca de tríceps (halteres atrás da cabeça, realiza a extensão dos braços para cima); • Colocar os halteres nas coxas, realiza elevação alternada das coxas; • Com os halteres nas coxas, tira os calcanhares do chão e fica em ponta dos pés (gêmeos); • Pernas juntas com os halteres nas coxas, realiza a abdução da perna direita; • O mesmo exercício com a perna esquerda; • Pernas juntas com os halteres nas coxas, realiza a adução da perna direita; • O mesmo exercício para a perna esquerda; • Apenas com um haltere nas coxas e pernas juntas, começa a fazer desliza-lo pelas pernas até a biqueira; • O mesmo exercício com as pernas afastadas e de forma alternada; 	 <p>- Halteres.</p>		
<p>Pausa para hidratação</p>		3'	40'
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de relaxamento e alongamentos dos principais músculos envolvidos na aula. 		8'	48'
<p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo; o Despedida 		2'	50'

A aula correu bem, os idosos gostaram e tive a participação de 24 idosos.

Despedi-me dos idosos, ajudei a transporta-los até ao refeitório e arrumei a sala de convívio, sai da instituição pelas 13h.

Na segunda-feira, dia 30 de setembro de 2013, entrei no lar às 9h, dirigi-me ao gabinete onde comecei por fazer o programa de atividades para o mês de outubro, o mapa de atividades para esta semana e coloquei o mapa de presenças nas aulas atualizado referente ao mês de setembro. De seguida enviei todos os documentos para a Dr.^a Célia para imprimir e fui colocá-los no painel informativo. Pelas 10h40 preparei a sala para a aula de atividade física, que teve o seu início pelas 11h.

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Capeliza Data: 30 de setembro de 2012 Local: sala de convivio do Lar Conteúdo(s): Flexibilidade e Força Muscular. Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 25 Material: 25 Bastões, cadeiras, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento da flexibilidade, coordenação e melhoria dos movimentos articulares e socialização.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal o Lista de presenças o Informação sobre a aula, objetivos, conteúdos e tarefas 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Prof. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para a frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para a frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido a frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo a frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo a frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.	 - Dispersos pelo espaço	10'	12'
Parte principal: - O Prof. distribui a cada idoso um bastão e executam os exercícios, segundo indicação do professor: (10X) <ul style="list-style-type: none"> • Realizar a rotação lateral da cabeça para o lado direito e para o lado esquerdo, com o bastão na linha da cintura; • Realizar a extensão completa dos M.S. acima do nível da cabeça (pela frente) braços em extensão e baixa o bastão fletindo os cotovelos até a linha do nariz; • Realizar a extensão completa dos M.S. acima do nível da cabeça (por trás da cabeça) braços em extensão e baixa o bastão atrás da nuca; 	 - Bastão	25'	37'

<ul style="list-style-type: none"> • Bastão na altura das coxas, começa a elevar o bastão acima da linha da cabeça e desce por trás dos ombros, voltar acima da cabeça e depois descansar nas coxas; • Realiza exercícios de bíceps com o bastão nas mãos, pega em supinação; • Realiza exercícios de tríceps com o bastão nas mãos, pega em pronação; • Pega no bastão com a mão direita, rotação lateral e toca com o bastão no colega, ora do lado direito, ora do lado esquerdo; • Pega no bastão com as mãos voltadas para baixo, braços estendidos à altura dos ombros, girar o tronco para a direita e voltar ao meio e girar para o lado esquerdo, contando 1 movimento quando for a um lado e a outro; • Com os M.S. em extensão, e o bastão ao nível da barriga, realizar a elevação das coxas (alternadamente); • Com o bastão junto ao rabo, realizar a flexão dos joelhos alternadamente; • Marchar em ponta dos pés, com o bastão na coxa; • Marchar sobre os calcanhares, com o bastão na coxa; • Com o bastão por trás das pernas na zona do joelho, realiza 10 chutes com o pé direito e com o pé esquerdo; • Fletir o tronco para o lado direito e tentar encostar o bastão no pé direito e repetir para o pé esquerdo; • Com as pernas afastadas, fletir o tronco para frente e para baixo, tentando alcançar o chão ou a ponta dos pés com o bastão; • Igual ao anterior, mas agora com as pernas unidas; • Igual ao anterior, com as pernas cruzadas; 	- Dispersos pelo espaço		
Pausa para hidratação		3'	40'
Parte Final: <ul style="list-style-type: none"> o Alongamentos, o Respiração. 		8'	45'
Diálogo Final: <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo. Desejar um bom dia e um bom apetite para o almoço a todos. 	Em roda	2'	50'

A aula correu bem, os idosos gostaram e tive a participação de 25 idosos.

Despedi-me dos idosos, ajudei a transporta-los até ao refeitório e arrumei a sala de convívio, sai da instituição pelas 13h.



Outubro de 2013

Programa de Atividades

Dia 1 – Dia Mundial da Música e Dia do Idoso

11h – Aula de dança com a Prof^a. Patrícia

Dia 8 – 9h.45 – Ida às piscinas municipais – “Desporto para todos”

Dia 9 – 11h – Palestra sobre higiene oral

15h – Palestra sobre Higiene Oral com a Dr.^a Ana Gaspar

Dia 16 – Comemoração do Dia da alimentação

15h – Palestra sobre Alimentação saudável com a Dr.^a Juliana Silva

Dia 31 – Comemoração dos Aniversários dos utentes

Ao longo do mês de Outubro serão desenvolvidas, diariamente, atividades com um estagiário do IPL, que colocará em prática o projeto “Atividade física para Idosos institucionalizados dependentes e independentes”.





LAR RAINHA SANTA ISABEL

MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA

SEMANA DE 30 DE SETEMBRO À 4 DE OUTUBRO/13

Dias Horário	30/9/13 2ª feira	1/10/13 3ª feira	2/10/13 4ª feira	3/10/13 5ª feira	4/10/13 6ª feira
Turma Utentes Centro de Dia e Lar 11H	Exercícios com Bastões	Dia Internacional do Idoso e da Música (Aula de Dança)	Exercícios com bolas	Exercícios com Halteres	Não Haverá Aula

RELATÓRIO QUINZENAL

16/09/2013 a 30/9/2013

“Atividade Física para Idosos Institucionalizados dependentes e independentes”

Entidade responsável: Lar da Santa Casa da Misericórdia de Pombal

Data: 16/09/2013 a 30/09/2013

Local das Atividades: Sala de convívio, sala de reuniões, às segundas, quartas e sextas-feiras.

Horário: Segunda-feira – 11h às 11h50 Quarta-feira – 11h às 11h50 - Sexta-feira – 11h às 11h50

Número de aulas lecionadas: Sala de atividades (7), sala de reuniões e espaço exterior (1) – total: 8 aulas

Número de idosos por aula/atividade:

SETEMBRO							
Dias	16	18	20	23	25	27	30
Nº de Idosos	22	24	21	23	23	24	25

Tabela de assiduidade

Recursos materiais:

- Bolas;
- Bastões;
- Halteres (garrafas de água com areia);
- Rolos de espuma;
- MP4 e colunas.

Recursos humanos:

- Orientadora de Estágio Dr.^a Célia;
- 1 Funcionária.

Resumo quinzenal da atividade:

Durante este período de tempo foram lecionadas 8 aulas, 7 na sala de atividades e 1 no espaço exterior. As aulas decorreram dentro da normalidade, tendo sido cumpridas as planificações pré estabelecidas

As dificuldades sentidas, continua a ser à arrumação da sala de atividades, pois tenho de mudar de aula para aula a disposição da sala e do material em todas as aulas lecionadas, de modo a poder aumentar o espaço para poder trabalhar.

Durante estas duas semanas de setembro, o número total de idosos participantes no somatório das aulas aumentou ligeiramente em relação a quinzena anterior, passando de 100 para 162 idosos, ou seja, o fato de ter realizado mais aulas que habitualmente obtive mais participações. A informação das aulas e das demais atividades, foram sempre colocadas com a devida antecedência para que pudesse ser consultada no painel destacado para esse efeito. Tentei cumprir os objetivos delineados e planeados no meu Projeto, nomeadamente com os temas serem alusivos a época do ano: a Atividade Física, a história, a água e a natureza.

Organização das Atividades Pontuais:

Segundo o Programa de Atividades para o mês de setembro, realizou-se uma visita à feira de São Mateus em Soure no dia 24 de setembro pelas 14h e uma palestra sobre o dia Mundial do Coração no dia 26 de setembro, pelas 14h30. Fiquei responsável por passar a palavra aos idosos que não sabem ler, realizei a palestra do Dia Mundial do Coração, efetuei a lista de utentes participantes e convidei-os para estas atividades.

Fui convidado a participar na viagem a feira de S. Mateus em Soure, mas por motivos profissionais, com as aulas de atividade física e desportiva que leciono, não foi possível dar o meu contributo.



LAR RAINHA SANTA ISABEL



Relatório Quinzenal - 1/10/13 à 15/10/13

Estagiário: Luiz António de Souza Ferreira

Orientador do Estágio: Dr.ª Célia Oliveira

Supervisora do Estágio: Doutora Isabel Varregoso

Entidade Acolhedora: Santa Casa da Misericórdia de Pombal, "Lar Rainha Santa Isabel"

Na terça-feira, dia 1 de outubro de 2013, entrei no lar às 9h, cumprimentei os idosos, dirigi-me ao gabinete para realizar o calendário, o mapa de presenças nas aulas referente ao mês de outubro e o cronograma de atividades para esta semana e de seguida imprimir e fixá-lo no painel informativo. Preparei a sala de atividades, desta vez, tive que encostar todas as mesas e cadeiras à parede, sempre sozinho, sem o auxílio de qualquer funcionária. Resolvi levar a minha aparelhagem para que se pudesse ter uma melhor qualidade de som.



LAR RAINHA SANTA ISABEL

MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA

SEMANA DE 30 DE SETEMBRO À 4 DE OUTUBRO/13

Dias Horário	30/9/13 2ª feira	1/10/13 3ª feira	2/10/13 4ª feira	3/10/13 5ª feira	4/10/13 6ª feira
Turma Utentes Centro de Dia e Lar 11H	Exercícios com Bastões	Dia Internacional do Idoso e da Música (Aula de Dança)	Exercícios com bolas	Exercícios com Halteres	Não Haverá Aula

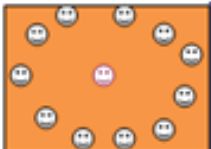



2ª. feira	3ª. feira	4ª. feira	5ª. feira	6ª. feira	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Apesar de estar agendado e segundo o meu Projeto, uma sessão de karaoke em que os idosos escolhiam uma música da sua preferência e poderiam cantar, resolvi alterar para uma aula de dança. Convidei a Professora Patrícia, uma pessoa muito conceituada na área da Dança. Foi uma manhã bem passada, com muita alegria, boa disposição e um convívio entre todos, desde os idosos até aos funcionários entraram na dança. Após arrumar a sala e todo o meu material, saí do Lar às 13h



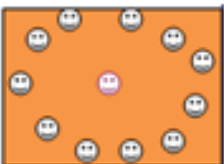
Na quarta-feira, dia 2 de outubro de 2013, entrei no lar às 9h, dirigi-me ao gabinete para trabalhar no relatório, fazer o cartaz da aula de dança. Pelas 10h40 comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física que teve o seu início às 11h.


Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Fagundes Data: 2 de outubro de 2013 Local: sala de convivio do Lar Conteúdo (s): Flexibilidade e Força Muscular. Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 21 Material: 22 bolas, MP4 e colunas Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da capacidade da força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Prof. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.	 - Sentados em roda,	10'	12'
Parte principal: (Nº de repetições: 10 x) <ul style="list-style-type: none"> • Com os membros superiores sobre as coxas, as mãos agarram 1 bola, realizar a extensão dos braços acima do nível da cabeça e voltar à posição inicial; • Realizar a extensão dos membros superiores acima do nível da cabeça e de seguida a flexão (a bola desliza para trás da cabeça); • Realizar a extensão do membro superior direito acima do nível da cabeça, o outro permanece junto ao corpo. Realizar 		20'	32'

<p>a passagem da bola para a mão contrária e vice – versa;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar a extensão dos membros superiores à frente do peito ao nível dos ombros e de seguida a flexão até ao peito (peltoral); • Bola segura nos M.S. em extensão, realiza a rotação lateral alternada do tronco a um lado e ao outro; • Bola segura entre os joelhos, membros superiores afastados na linha dos ombros com as palmas das mãos viradas para baixo, realizar uma pequena torção dos joelhos para o lado direito e esquerdo (olhar dirigido em sentido contrário); • Bola segura entre os joelhos, membros superiores colocados na linha do corpo com as palmas das mãos viradas para baixo, pressionar a bola (adutores); • Realizar abdominais, bola presa entre os joelhos, baixar o tronco devagar em direção a bola no sentido dos joelhos; • Realizar a abdução dos membros superiores com a bola segura pelas mãos (descrever um círculo, fazendo a bola deslizar sobre o chão, realizando a passagem da bola de uma mão para a outra); • Bola colocada na zona abdominal segura pelas mãos, deslizar a bola sobre as coxas, joelhos e vai ao pé direito e voltar ao abdominal (pernas afastadas); • O mesmo exercício agora para o pé esquerdo; • O mesmo exercício com os pés unidos; • O mesmo exercício com os pés cruzados; • Agarra a bola com o M.S. direito e realiza 10 chutes com o pé esquerdo; • O mesmo exercício mas, agarra a bola com a mão contrária e chute com o pé contrário. 	 <p>- Bolas.</p>		
<p>Pausa para hidratação</p>		3'	35'
<p>Jogo a "batata quente" Os idosos ao meu sinal circulam as 4 bolas pelo lado direito sem as deixar cair e quando a música parar, quem tiver a bola (batata quente), perdem pontos. Realizam a troca de sentido quando termina uma rodada.</p>		6'	41'
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Alongamentos, o Respiração. 		7'	48'
<p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo; o Despedida 		2'	50'

Arrumei a sala de convívio e ajudei a transportar os idosos até ao refeitório. Sai da instituição às 13h.

Na quinta-feira, dia 3 de outubro de 2013, entrei no lar às 9h, estive a trabalhar no relatório de estágio e a preparar a sessão de atividade física com halteres (garrafas de água, cheias de areia, com cerca de 1kg).

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Ferreira		Data: 3 de outubro de 2013	Local: sala de convivio do Lar
Conteúdo (s): Força Muscular e Flexibilidade			
Duração: 50 minutos		Nº de Alunos: 25	
Material: 50 halteres, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da capacidade de força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Exp. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição Inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição Inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.	 - Sentados em roda,	10'	12'
Parte principal: Exercícios com halteres; (Nº de repetições: 12 x) <ul style="list-style-type: none"> • Elevação pelo lado do corpo (da coxa até sobre a cabeça); • Aberturas laterais (pectoral – braços esticados a frente do peito e afasta-los); • Braços fletidos junto ao peito, elevação do peito para cima; • Elevação lateral (das coxas até a altura dos ombros); • Rosca de bíceps alternadas; • Unir atrás do corpo (em baixo), e unir sobre a cabeça, com 		25'	37'

<p>os braços esticados;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevar os unidos, das coxas até a altura do nariz; • Efetuar movimentos de circundação de braços para trás; • Efetuar movimento de circundação para frente; • Rosca de tríceps (halteres atrás da cabeça, realiza a extensão dos braços para cima); • Colocar os halteres nas coxas, realiza elevação alternada das coxas; • Com os halteres nas coxas, tira os calcanhares do chão e fica em ponta dos pés (gêmeos); • Pernas juntas com os halteres nas coxas, realiza a abdução da perna direita; • O mesmo exercício com a perna esquerda; • Pernas juntas com os halteres nas coxas, realiza a adução da perna direita; • O mesmo exercício para a perna esquerda; • Apenas com um haltere nas coxas e pernas juntas, começa a fazer desliza-lo pelas pernas até a biqueira; • O mesmo exercício com as pernas afastadas e de forma alternada; 	 <p>- Halteres.</p>		
<p>Pausa para hidratação</p>		3'	40'
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de relaxamento e alongamentos dos principais músculos envolvidos na aula. 		8'	45'
<p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo; o Despedida 		2'	50'

Ajudei a transportar os idosos até ao refeitório, arrumei a sala de convívio e saí da instituição às 13h.

Na segunda-feira, dia 7 de outubro de 2013, entrei no lar às 9h, dirigi-me ao gabinete onde comecei por fazer o mapa de atividades para esta semana, o cartaz com a lista de participantes para a visita à piscina Municipal de Pombal. De seguida enviei todos os documentos para a Dr.^a Célia para imprimir e fui colocá-los no painel informativo. Pelas 11h, quando chegaram os idosos do centro de dia, disse-lhes que hoje seria uma aula ao ar livre com caminhada, seguida de exercícios.



LAR RAINHA SANTA ISABEL

MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA

SEMANA DE 7 À 11 DE OUTUBRO/13

Dias Horário	7/10/13 2ª feira	8/10/13 3ª feira	9/10/13 4ª feira	10/10/13 5ª feira	11/10/13 6ª feira
Turma Utentes Centro de Dia e Lar 11H	Caminhada, exercícios ao ar livre	Visita a piscina Municipal de Pombal.	Palestra sobre Higiene oral	Exercícios com Rolos de Espuma	Não Haverá Aula

Após a caminhada, fui ter com os idosos inscritos para à visita a piscina Municipal de Pombal, para saber se realmente estariam interessados em participar. Saí do lar pelas 13h.

Na terça-feira, dia 8 de outubro de 2013, cheguei ao local de estágio pelas 9h, reuni com a Dr.ª Célia para falarmos a cerca da visita à piscina Municipal de Pomba. Como foi-me solicitado pela Dr.ª Célia para a realização da listagem e ser eu próprio a convidar os idosos a participarem nesta atividade, estivemos a verificar se não ficou ninguém esquecido. Esta atividade tinha o objetivo de motivar os idosos, e também as pessoas responsáveis do lar, para mais uma oportunidade de praticarem atividade física fora do lar. Chegamos à piscina Municipal de Pombal pelas 10h15, onde fomos recebidos pelo Técnico Superior de Desporto, Dr.º José Paulo Oliveira, onde fez as honras da casa e apresentou toda a estrutura e de seguida tivemos a oportunidade de observar 3 aulas de hidroginástica para idosos incluídos no programa “Desporto para Todos”. Saímos da piscina por volta das 11h45 em direção ao lar e apercebi-me da satisfação dos idosos nesta visita, aproveitei para perguntar ao grupo no regresso ao lar se tinham gostado, todos eles referiram que sim. Chegamos ao Lar às 11h55, ajudei-os a descer do autocarro e despedi-me deles. Saí do lar às 13h.



Visita à Piscina Municipal de Pombal



Na 3ª feira, dia 8 de Outubro de 2013, pelas 10h, os idosos do Lar da Santa Casa da Misericórdia de Pombal, realizaram uma visita à Piscina Municipal de Pombal, com o objetivo de conhecer as instalações, assistir as aulas de hidroginástica do programa "Desporto para Todos" e conhecerem melhor todo o espaço envolvente.

Foram recebidos pelo Técnico Superior de Desporto Dr.º José Paulo Oliveira, que fez questão de explicar toda a dinâmica da piscina.

Neste dia, os idosos tiveram a oportunidade de observar algumas aulas de hidroginástica, com o intuito de motivá-los para hábitos de vida saudáveis, sobretudo para uma melhoria da força, resistência, equilíbrio e a sociabilização.

Estas iniciativas, fazem parte do Projeto de Mestrado "Atividade Física para Idosos Institucionalizados Dependentes e Independentes" do Prof.º Luiz Ferreira.

Quero agradecer ao Dr.º José Paulo Oliveira e ao Staff da piscina todo o carinho e atenção demonstrada para com os idosos, muito obrigado.



Na quarta-feira, dia 9 de outubro de 2013, entrei no lar às 9h, comecei por preparar a sala para receber a Dr.^a Ana Gaspar, para uma palestra de sensibilização sobre a higiene oral.



Ação de sensibilização sobre a Higiene Oral



Na 4^a feira, dia 9 de Outubro de 2013, pelas 11h, os idosos do Lar da Santa Casa da Misericórdia de Pombal, receberam a visita de uma profissional da saúde, nomeadamente da Médica Dentista Dr.^a Ana Gaspar. Esta ação foi muito importante para sensibilizar os idosos sobre o cuidado de uma boa higiene oral. Advertindo para as implicações que poderão trazer para a saúde, não só a má higiene da cavidade oral, como uma mastigação deficiente e pouco funcional.



Neste dia, os idosos tiveram a oportunidade de serem observados pela Dr. Ana Gaspar, com uma sessão interativa, onde estes colocaram questões, partilharam experiências e foram aconselhados para uma correta higienização, não só dos seus dentes, gengivas e língua, que fazem parte de toda a cavidade oral, como também das próteses dentárias.



Estas iniciativas, fazem parte do Projeto de Mestrado do Prof.^o Luiz Ferreira.



Quero agradecer a Dr.^a Ana Gaspar, toda a disponibilidade, atenção e o carinho demonstrado para com os idosos, muito obrigado.



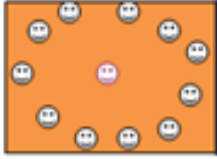

Neste dia não se realizou a aula de atividade física, em virtude de estar agendado este evento.

Esta palestra teve como objetivo principal, sensibilizar para boas práticas de higiene oral, não só por parte dos idosos, mas também para quem cuida deles. Estiveram presentes cerca de 35 pessoas, onde os idosos tiveram a oportunidade de esclarecer algumas dúvidas e serem mesmo “consultados” para que tenham uma saúde oral melhor. A sessão terminou perto das 12h30, e ficou a boa imagem deixada pela Dr.^a e os idosos saíram todos satisfeitos com alguns pareceres dados pela profissional da saúde.

Após terminar a sessão, agradei a todos os presentes e despedi-me da Dr.^a Ana, logo de seguida, fui ajudar a levar os idosos cadeirantes para a sala de refeições e fui arrumar a sala de reuniões. Saí da instituição às 13h.

Na quinta-feira, dia 10 de outubro de 2013, entrei no lar às 9h, estive a trabalhar no relatório até as 10h30. De seguida fui preparar a sala para a aula de atividade física, que teve o seu início pelas 11h.

A aula correu bem, contou com a presença de 22 idosos. No final da aula alertei-os para o fato de não se realizar a aula amanhã, em virtude de ter que acompanhar a minha mulher na consulta da maternidade. Após terminar a sessão, despedi-me e desejei um bom almoço para todos. Ajudei a leva-los para o refeitório, fui arrumar todo o material utilizado, ajudei a servir o almoço e saí da instituição pelas 13h.

Plano de Aula Atividade Física			
Professora: Luiz Ferreira Data: 10 de outubro de 2013 Local: sala de convivio do Lar Conteúdo(s): Força Muscular, Flexibilidade e Memória Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 22			
Material: 21 rolos de espuma, cadeiras, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para a manutenção e/ou melhoria das funções cardiorrespiratórias e dos movimentos articulares. Estimular a capacidade de memorização, concentração e atenção. Desenvolver a interação social afetivas.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo Informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Sentados em roda (ao ritmo da música): <ul style="list-style-type: none"> o Com elevação alternada dos membros superiores acima do nível da cabeça; o Com elevação simultânea dos membros superiores acima do nível da cabeça; o Com flexão alternada dos antebraços; o Com flexão dos antebraços; o Com abdução/adução dos membros superiores à altura dos ombros; o Com abdução dos membros superiores à altura dos ombros-abrir e fechar as mãos; o Com elevação alternada dos joelhos; o Com flexão dos membros inferiores. 		10'	12'
Parte principal: Exercícios com rolos de espuma; (Nº de repetições: 12 x) <ul style="list-style-type: none"> • Elevação pelo lado do corpo (da coxa até sobre a cabeça); • Aberturas laterais (peitoral – braços esticados a frente do peito e afasta-los); • Braços fletidos junto ao peito, elevação do peito para cima; • Elevação lateral (das coxas até a altura dos ombros); • Rosca de bíceps alternadas; • Unir atrás do corpo (em baixo), e unir sobre a cabeça, com os braços esticados; • Elevá-los unidos, das coxas até a altura do nariz; • Efetuar movimentos de circundução de braços para trás; • Efetuar movimento de circundução para frente; • Rosca de tríceps (rolo atrás da cabeça, realiza a extensão dos braços para cima); • Colocar os rolos nas coxas, realiza elevação alternada das coxas; • Com os rolos nas coxas, tira os calcanhares do chão e fica em ponta dos pés (gêmeos); • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a abdução da perna direita; • O mesmo exercício com a perna esquerda; 		23'	35'

<ul style="list-style-type: none"> • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a adução da perna direita; • O mesmo exercício para a perna esquerda; • Apenas com um rolo nas coxas e pernas juntas, começa a fazer desliza-lo pelas pernas até a biqueira, conta até 3 e sobe; • O mesmo exercício com as pernas afastadas e de forma alternada; <p>Pausa para hidratação</p> <p>Jogo da Imitação: Ao meu sinal;</p> <ul style="list-style-type: none"> o Toçar com o rolo no chão pela zona central; o Toçar com o rolo na ponta dos pés, o Toçar na parte interna do pé, o Toçar nos calcanhares, o Cumprimentar o colega com um toque no rolo do colega ora a direita ora a esquerda, o Toçar na cabeça da direita, o Toçar no ombro do colega, o Toçar joelho do colega, o Toçar na biqueira do pé do colega. <p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de alongamentos dos principais músculos envolvidos na sessão. <p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo, o Agradecer a presença, o Extensão à próxima aula. 			
		2'	37'
		5'	42'
		7'	45'
		1'	50'

Na segunda-feira, dia 14 de outubro de 2013, entrei no lar às 9h, dirigi-me ao gabinete onde comecei por fazer o mapa de atividades para esta semana, e fui elaborar o cartaz da palestra sobre a higiene oral. De seguida enviei todos os documentos para a Dr.^a Célia para imprimir e fui colocá-los no painel informativo. Perto das 10h30, fui preparar as estações no parque exterior do lar. Pelas 11h, quando chegaram os idosos do centro de dia, disse-lhes que hoje seria uma aula ao ar livre com caminhada, seguida de exercícios.



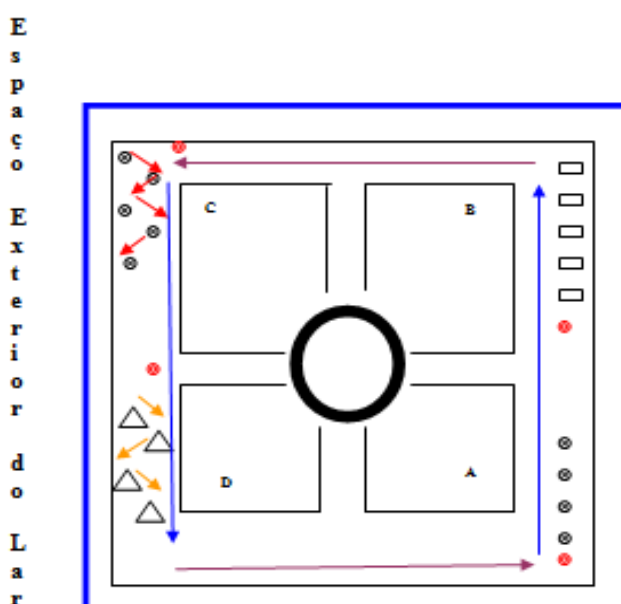
LAR RAINHA SANTA ISABEL

MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA

SEMANA DE 14 À 18 DE OUTUBRO/13

Dias Horário	14/10/13 2ª feira	15/10/13 3ª feira	16/10/13 4ª feira	17/10/13 5ª feira	18/10/13 6ª feira
Turma Utentes Centro de Dia e Lar 11H	Caminhada, exercícios ao ar livre		Exercícios com Rolos de Espuma	Exercícios com Balões	Não Haverá Aula
Turma Utentes Centro de Dia e Lar 15H			Palestra sobre Nutrição		

Plano de sessão no Exterior do Lar:



Material:

- barreiras
 - pinos
 - cones
 - bolas

Estações:

A- A estação é constituída 4 pinos, que se encontram em afastados uns dos outros, os idosos têm que o transpor o pino batendo a bola no chão e apanhando.

B- A estação é constituída por barreiras que os idosos têm que transpor com 1 bola na mão, batendo com a bola no chão a medida que passam uma barreira.

C- A estação é constituída 5 pinos, que se encontram afastados lateralmente e os idosos tem de contornar ora pela esquerda, ora pela direita, batendo com a bola no chão.

D- A estação é constituída cones que os idosos devem passar a perna direita por cima do cone do lado direito e passar a perna esquerda por cima do cone que estiver do lado esquerdo, a manusear a bola.

Esta sessão correu muito bem, alguns idosos ainda não se tinham apercebido do lindo dia que estava para estarem cá fora, gostaram muito dos exercícios e pediram para que sempre que estivesse bom tempo para realizarmos as aulas cá fora.

Perto das 12h dei por terminado a sessão, despedi-me de todos e fui arrumar todo o material da aula. Saí do lar às 13h.

Na terça-feira, dia 15 de outubro de 2013, entrei no lar às 9h, fui cumprimentar os idosos e dirigi-me ao meu gabinete e comecei por trabalhar no relatório quinzenal. De seguida enviei um e-mail a nutricionista, Dr.^a Juliana Silva, com o intuito de confirmar a sua presença amanhã no lar, onde se comemora o dia Mundial da alimentação. Saí do Lar às 13h.



escola superior de educação
e ciências sociais
Instituto politécnico de leiria



escola superior de saúde
Instituto politécnico de leiria



LAR RAINHA SANTA ISABEL



Relatório Quinzenal - 16/10/13 à 31/10/13

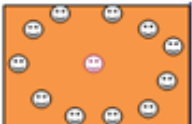

Estagiário: Luiz António de Souza Ferreira

Orientador do Estágio: Dr.ª Célia Oliveira

Supervisora do Estágio: Doutora Isabel Varregoso

Entidade Acolhedora: Santa Casa da Misericórdia de Pombal, "Lar Rainha Santa Isabel"

Na quarta-feira, dia 16 de outubro de 2013, entrei no lar às 9h, estive a trabalhar no relatório até as 10h30. De seguida fui preparar a sala para a aula de atividade física, que teve o seu início pelas 11h.

Plano de Aula Atividade Física			
Professora: Luiz Ferreira Data: 16 de outubro de 2013 Local: sala de convívio do Lar Conteúdo(s): Força Muscular, Flexibilidade e Memória Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 21 Material: 21 rolos de espuma, cadeiras, MP4 e colunas Objetivos: Contribuir para a manutenção e/ou melhoria das funções cardiorrespiratórias e dos movimentos articulares. Estimular a capacidade de memorização, concentração e atenção. Desenvolver a interação social afetiva.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Sentados em roda (ao ritmo da música): <ul style="list-style-type: none"> o Com elevação alternada dos membros superiores acima do nível da cabeça; o Com elevação simultânea dos membros superiores acima do nível da cabeça; o Com flexão alternada dos antebraços; o Com flexão dos antebraços; o Com abdução/adução dos membros superiores à altura dos ombros; o Com abdução dos membros superiores à altura dos ombros - abrir e fechar as mãos; o Com elevação alternada dos joelhos; o Com flexão dos membros inferiores. 	 - Sentados em roda	10'	12'
Parte principal: Exercícios com rolos de espuma; (Nº de repetições: 12 x) <ul style="list-style-type: none"> • Elevação pelo lado do corpo (da coxa até sobre a cabeça); • Aberturas laterais (peitoral – braços esticados a frente do peito e afasta-los); • Braços flexidos junto ao peito, elevação do peito para cima; • Elevação lateral (das coxas até a altura dos ombros); • Rosca de bíceps alternadas; • Unir atrás do corpo (em baixo), e unir sobre a cabeça, com os braços esticados; • Elevar-los unidos, das coxas até a altura do nariz; • Efetuar movimentos de circundação de braços para trás; • Efetuar movimento de circundação para frente; • Rosca de tríceps (rolo atrás da cabeça, realiza a extensão dos braços para cima); • Colocar os rolos nas coxas, realiza elevação alternada das coxas; • Com os rolos nas coxas, tira os calcanhares do chão e fica em ponta dos pés (gêmeos); • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a abdução da perna direita; • O mesmo exercício com a perna esquerda; 	 - Rolos de espuma	23'	35'

<ul style="list-style-type: none"> • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a adução da perna direita; • O mesmo exercício para a perna esquerda; • Apenas com um rolo nas coxas e pernas juntas, começa a fazer desliza-lo pelas pernas até a biqueira, conta até 3 e sobe; • O mesmo exercício com as pernas afastadas e de forma alternada; <p>Pausa para hidratação</p> <p>Jogo da Imitação: Ao meu sinal;</p> <ul style="list-style-type: none"> o Tocar com o rolo no chão pela zona central; o Tocar com o rolo na ponta dos pés, o Tocar na parte interna do pé, o Tocar nos calcanhares, o Cumprimentar o colega com um toque no rolo do colega ora a direita ora a esquerda, o Tocar na cabeça da direita, o Tocar no ombro do colega, o Tocar joelho do colega, o Tocar na biqueira do pé do colega. <p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de alongamentos dos principais músculos envolvidos na sessão. <p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo, o Agradecer a presença, o Extensão à próxima aula. 			
		2'	37'
		5'	42'
		7'	45'
		1'	50'

A aula correu bem, contou com a presença de 21 idosos.

No final da aula, alertei-os para o fato que a tarde pelas 15h, irá decorrer a palestra em Comemoração do Dia da alimentação com a participação da Dra. Juliana. Após terminar a sessão, despedi-me e desejei um bom almoço para todos. Ajudei a leva-los para o refeitório, fui arrumar todo o material utilizado, ajudei a servir o almoço e sai da instituição pelas 13h.

Regressei a instituição às 14h para preparar a sala, com o material audiovisual, posicionar as cadeiras para que tudo corresse muito bem.

A Dr.^a Juliana deu início a palestra pelas 15h, com a participação de cerca de 30 idosos. Foi uma ação de sensibilização, que tornou-se interessante e interativa, na medida em que alguns idosos questionavam a Dr.^a se comessem certos alimentos em demasia o que lhes poderia acontecer. A palestra terminou pelas 16h, mas fiquei a arrumar todo o material. Sai da instituição pelas 16h30.



Ação de sensibilização sobre Nutrição



No dia 16 de outubro de 2013, em comemoração do dia Mundial da Alimentação, realizou-se uma Palestra sobre Nutrição, na Sala Menezes Falcão do Lar da Santa Casa da Misericórdia em Pombal, contou com a presença de cerca de 30 idosos.



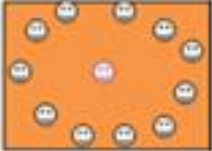
O Prof. Luiz Ferreira, organizou esta iniciativa e contou com a colaboração da Dr.^a Juliana Silva, Licenciada pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e Nutricionista no Município de Pombal.




Este acontecimento teve como objetivo motivar para mudança das mentalidades dos idosos em relação à nutrição e ao estilo de vida em geral.



Na quinta-feira, dia 17 de outubro de 2013, entrei no lar às 9h, dirigi-me ao refeitório para cumprimentar os idosos e alertar que hoje haverá aula de atividade física. Fui para o meu gabinete verificar os exercícios que serão efetuados no plano de sessão e trabalhar no relatório de estágio. Às 10h40 comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física e assim que chegaram os idosos do centro de dia dei início a sessão.

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Espôrça Data: 17 de outubro de 2013 Local: sala de convívio do Lar Conteúdo (s): Flexibilidade e Força Muscular. Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 24 Material: 24 bolas MP2 e colunas			
Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da capacidade de força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Ept. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para a frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para a frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.		10'	12'
Parte principal: (Nº de repetições: 10 x) <ul style="list-style-type: none"> • Com os membros superiores sobre as coxas, as mãos agarram 1 bola, realizar a extensão dos braços acima do nível da cabeça e voltar a posição inicial; • Realizar a extensão dos membros superiores acima do nível da cabeça e de seguida a flexão (a bola desliza para trás da cabeça); • Realizar a extensão do membro superior direito acima do nível da cabeça, o outro permanece junto ao corpo. Realizar 	- Sentados em roda,	20'	32'

<p>a passagem da bola para a mão contrária e vice-versa;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar a extensão dos membros superiores à frente do peito ao nível dos ombros e de seguida a flexão até ao peito (peitoral); • Bola segura nos M.S. em extensão, realiza a rotação lateral alternada do tronco a um lado e ao outro; • Bola segura entre os joelhos, membros superiores afastados na linha dos ombros com as palmas das mãos viradas para baixo, realizar uma pequena torção dos joelhos para o lado direito e esquerdo (olhar dirigido em sentido contrário); • Bola segura entre os joelhos, membros superiores colocados na linha do corpo com as palmas das mãos viradas para baixo, pressionar a bola (adutores); • Realizar abdominais, bola presa entre os joelhos, baixar o tronco devagar em direção a bola no sentido dos joelhos; • Realizar a abdução dos membros superiores com a bola segura pelas mãos (descrever um círculo, fazendo a bola deslizar sobre o chão, realizando a passagem da bola de uma mão para a outra); • Bola colocada na zona abdominal segura pelas mãos, deslizar a bola sobre as coxas, joelhos e vai ao pé direito e voltar ao abdominal (pernas afastadas); • O mesmo exercício agora para o pé esquerdo; • O mesmo exercício com os pés unidos; • O mesmo exercício com os pés cruzados; • Agarra a bola com o M.S. direito e realiza 10 chutes com o pé esquerdo; • O mesmo exercício mas, agarra a bola com a mão contrária e chute com o pé contrário. 	 <p>Balões</p>		
<p>Pausa para hidratação</p>		3'	35'
<p>Jogo a "batata quente"</p> <p>Os idosos ao meu sinal circulam as 4 bolas pelo lado direito sem as deixar cair e quando a música parar, quem tiver a bola (batata quente), perdem pontos. Realizam a troca de sentido quando termina uma rodada. Para terminar todos rebentaram os seus balões.</p>		6'	41'
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Alongamentos, o Respiração. 		7'	48'
<p>Dialogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo; o Despedida 		2'	50'

A aula correu bem, os idosos gostaram e tive a participação de 24 idosos.

Despedi-me dos idosos, ajudei a transporta-los até ao refeitório e arrumei a sala de convívio, sai da instituição pelas 13h.

Na segunda-feira, dia 21 de outubro de 2013, entrei no lar às 9h, dirigi-me ao gabinete onde comecei por fazer o mapa de atividades para esta semana. De seguida enviei todos os documentos para a Dr.^a Célia para imprimir e fui colocá-los no painel informativo. Às 10h40 fui arrumar a sala de atividades para a sessão e orientei todo o material para quando os idosos do centro de dia chegassem ocupassem os lugares disponíveis para dar início a aula.



LAR RAINHA SANTA ISABEL

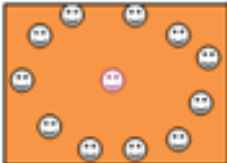
MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA


SEMANA DE 21 À 25 DE OUTUBRO/13

Dias Horário	21/10/13 2ª feira	22/10/13 3ª feira	23/10/13 4ª feira	24/10/13 5ª feira	25/10/13 6ª feira
Turma Utentes Centro de Dia e Lar 11H	Exercícios com halteres		Jogo de Orientação "Caça ao Tesouro"		Exercícios com Rolos de Espuma

A sessão de atividade física foi realizada com halteres (garrafas de água, cheias de areia, com cerca de 1kg).

O balanço da aula foi positivo, mas, estiveram menos idosos presentes na sessão. Terminei a sessão, despedi-me de todos e ajudei a transporta-los até ao refeitório, de seguida arrumei a sala de convívio e saí da instituição às 13h.

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Ferreira		Data: 21 de outubro de 2013	Local: sala de convivio do Lar
Conteúdo (s): Força Muscular e Flexibilidade			
Duração: 50 minutos		Nº de Alunos: 18	
Material: 50 halteres, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da capacidade de força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os alunos. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Prof. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.	 - Sentados em roda,	10'	12'
Parte principal: Exercícios com halteres; (Nº de repetições: 12 x) <ul style="list-style-type: none"> • Elevação pelo lado do corpo (da coxa até sobre a cabeça); • Aberturas laterais (peitoral – braços esticados a frente do peito e afasta-los); • Braços fletidos junto ao peito, elevação do peito para cima; • Elevação lateral (das coxas até a altura dos ombros); • Rosca de bíceps alternadas; • Unir atrás do corpo (em baixo), e unir sobre a cabeça, com 		25'	37'

<p>os braços esticados;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevá-los unidos, das coxas até a altura do nariz; • Efetuar movimentos de circundação de braços para trás; • Efetuar movimento de circundação para frente; • Rosca de triplices (halteres atrás da cabeça, realiza a extensão dos braços para cima); • Colocar os halteres nas coxas, realiza elevação alternada das coxas; • Com os halteres nas coxas, tira os calcanhares do chão e fica em ponta dos pés (gêmeos); • Pernas juntas com os halteres nas coxas, realiza a abdução da perna direita; • O mesmo exercício com a perna esquerda; • Pernas juntas com os halteres nas coxas, realiza a adução da perna direita; • O mesmo exercício para a perna esquerda; • Apenas com um haltere nas coxas e pernas juntas, começa a fazer desliza-lo pelas pernas até a biqueira; • O mesmo exercício com as pernas afastadas e de forma alternada; <p>Pausa para hidratação</p> <p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de relaxamento e alongamentos dos principais músculos envolvidos na aula. <p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo; o Despedida 	 <p>- Halteres.</p>		
<p>Pausa para hidratação</p>		3'	40'
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de relaxamento e alongamentos dos principais músculos envolvidos na aula. 		8'	48'
<p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo; o Despedida 		2'	50'

Na quarta-feira, dia 23 de outubro de 2013, entrei no local de estágio às 9h, preparei todo o material necessário para a atividade de orientação “Caça ao Tesouro”. Está implícito que este jogo, tem como principal objetivo a sociabilização, espírito de equipa, camaradagem e o convívio. Achei muito importante realizar um jogo deste género, pois muitos idosos não têm a noção do espaço envolvente, onde se encontram todos os dias. Apesar de já ter sido realizada esta atividade, voltei a explicar tudo como se da primeira vez se tratasse.

De seguida, e após explicar o jogo de forma clara, objetivo e conciso, perguntei se tinham alguma dúvida, alguns idosos responderam “não porque até já fizemos uma vez”. Foi então que deixei-os conferenciar e aproveitar para anotar os nomes das pessoas que constituíam os grupos, nomeadamente teve a participação de 19 idosos e formou-se 5 grupos; 4 grupos de 4 e 1 grupo de 3. Verifiquei todos os grupos se estavam bem localizados para começar o jogo, a maioria respondeu certo e quem não sabia onde estava em ajudei e eles perceberam. Foi então que iniciei o jogo pelas 11h10, e os idosos partiram em direção distintas em busca das bandeiras. Fui com eles, mas apenas para garantir as condições de segurança e que ninguém caísse. Com o passar do tempo, foram descobrindo as bandeiras, e às 11h45, foi descoberta a última bandeira e dei o jogo por terminado. Pedi que se reunissem em círculo e colocassem os nomes de todos os colegas de grupo no papel do mapa, para eu imprimir e entregar uma recordação para todos. Perguntei se gostaram da atividade, e todos afirmaram que sim, acharam

divertido e que nunca tinham feito algo do género e agradeceram a ideia da realização do jogo. Concluo que foi um jogo oportuno, reparei que conversavam uns com os outros, com o intuito de trabalharem em sintonia, em busca do mesmo objetivo. Após terminado o jogo, agradei a presença de todos, despedi-me e fui arrumar o material. Sai do estágio as 13h.

MAPA DO LAR DA SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE POMBAL

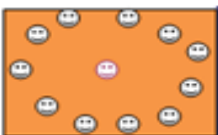

ORIENTAÇÃO



JOGO CAÇA AO TESOURO	NOME:							
CORES:	PRETO	VERMELHO	AZUL	ROSA	BRANCO	VERDE	AMARELO	AMARELO CLARO

Na quinta-feira, dia 24 de outubro de 2013, entrei no lar às 9h, fui cumprimentar os idosos e dirigi-me ao meu gabinete e fui trabalhar no relatório e a pesquisar locais a visitar em Pombal, com o intuito de realizar algumas atividades fora do lar. Obtive alguns contatos como a Biblioteca de Pombal, onde dirigi-me a tarde para saber o que iria acontecer no mês de novembro. Saí do Lar pelas 13h.

Na sexta-feira, dia 25 de outubro de 2013, entrei no lar às 9h, dirigi-me ao gabinete para trabalhar na sessão que estava prevista. Pelas 10h40 comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física e assim que chegaram os idosos do centro de dia dei início a sessão.

Plano de Aula Atividade Física			
Professora: Luíza Ferreira Data: 25 de outubro de 2013 Local: sala de convívio do Lar Conteúdo(s): Força Muscular, Flexibilidade e Memória Duração: 50 minutos N.º de Alunos: 18 Material: 21 rolos de espuma, cadeiras, MP4 e colunas Objetivos: Contribuir para a manutenção e/ou melhoria das funções cardiorrespiratórias e dos movimentos articulares. Estimular a capacidade de memorização, concentração e atenção. Desenvolver a interação social afetiva.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Sentados em roda (ao ritmo da música): <ul style="list-style-type: none"> o Com elevação alternada dos membros superiores acima do nível da cabeça; o Com elevação simultânea dos membros superiores acima do nível da cabeça; o Com flexão alternada dos antebraços; o Com flexão dos antebraços; o Com abdução/adução dos membros superiores à altura dos ombros; o Com abdução dos membros superiores à altura dos ombros - abrir e fechar as mãos; o Com elevação alternada dos joelhos; o Com flexão dos membros inferiores. 	 - Sentados em roda	10'	12'
Parte principal: Exercícios com rolos de espuma; (N.º de repetições: 12 x) <ul style="list-style-type: none"> • Elevação pelo lado do corpo (da coxa até sobre a cabeça); • Aberturas laterais (peitoral – braços esticados a frente do peito e afasta-los); • Braços flexidos junto ao peito, elevação do peito para cima; • Elevação lateral (das coxas até a altura dos ombros); • Rosca de bíceps alternadas; • Unir atrás do corpo (em baixo), e unir sobre a cabeça, com os braços esticados; • Elevar-los unidos, das coxas até a altura do nariz; • Efetuar movimentos de circundação de braços para trás; • Efetuar movimento de circundação para frente; • Rosca de tríceps (rolo atrás da cabeça, realiza a extensão dos braços para cima); • Colocar os rolos nas coxas, realiza elevação alternada das coxas; • Com os rolos nas coxas, tira os calcanhares do chão e fica em ponta dos pés (gêmeos); • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a abdução da perna direita; • O mesmo exercício com a perna esquerda; 	 - Rolos de espuma	23'	35'

<ul style="list-style-type: none"> • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a adução da perna direita; • O mesmo exercício para a perna esquerda; • Apenas com um rolo nas coxas e pernas juntas, começa a fazer desliza-lo pelas pernas até a biquelira, conta até 3 e sobe; • O mesmo exercício com as pernas afastadas e de forma alternada; <p>Pausa para hidratação</p> <p>Jogo da Imitação: Ao meu sinal;</p> <ul style="list-style-type: none"> o Tocar com o rolo no chão pela zona central; o Tocar com o rolo na ponta dos pés, o Tocar na parte interna do pé, o Tocar nos calcanhares, o Cumprimentar o colega com um toque no rolo do colega ora a direita ora a esquerda, o Tocar na cabeça da direita, o Tocar no ombro do colega, o Tocar joelho do colega, o Tocar na biquelira do pé do colega. <p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de alongamentos dos principais músculos envolvidos na sessão. <p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo, o Agradecer a presença, o Extensão à próxima aula. 			
		2'	37'
		5'	42'
		7'	45'
		1'	50'

Foi então que dei por terminada a sessão às 11h50, despedi-me de todos, desejando um ótimo fim-de-semana, arrumei a sala de convívio, ajudei a transportar os idosos até ao refeitório e saí da instituição pelas 13h.

Na segunda-feira, dia 28 de outubro de 2013, entrei no lar às 9h, dirigi-me ao gabinete e preparei o mapa de atividades para esta semana. De seguida fui afixa-lo no painel e cumprimentar os idosos na sala de refeições. Pelas 10h40 comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física e assim que chegaram os idosos do centro de dia dei início a sessão.

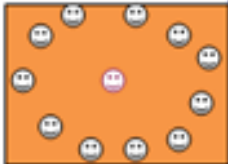



LAR RAINHA SANTA ISABEL

MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA

SEMANA DE 28 OUTUBRO À 01 DE NOVEMBRO/13

Dias Horário	28/10/13 2ª feira	29/10/13 3ª feira	30/10/13 4ª feira	31/10/13 5ª feira	01/11/13 6ª feira
Turma Utentes Centro de Dia e Lar 11H	Exercícios com Bolas		Caminhada Exercícios com <u>mini- barreiras</u> , pinos e cones	Caminhada Exercícios com manipulação de bola, passando as <u>mini- barreiras</u> , contornando os pinos e os cones	Não haverá aula

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Ferreira Data: 28 de outubro de 2013 Local: sala de convivio do Lar Conteúdo (s): Flexibilidade e Força Muscular. Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 17 Material: 22 bolas, MP4 e colunas Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da capacidade de força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Expt. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.		10'	12'
Parte principal: (Nº de repetições: 10 x) <ul style="list-style-type: none"> • Com os membros superiores sobre as coxas, as mãos agarram 1 bola, realizar a extensão dos braços acima do nível da cabeça e voltar à posição inicial; • Realizar a extensão dos membros superiores acima do nível da cabeça e de seguida a flexão (a bola desliza para trás da cabeça); • Realizar a extensão do membro superior direito acima do nível da cabeça, o outro permanece junto ao corpo. Realizar 		20'	32'

<p>a passagem da bola para a mão contrária e vice – versa;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar a extensão dos membros superiores à frente do peito ao nível dos ombros e de seguida a flexão até ao peito (peitoral); • Bola segura nos M.S. em extensão, realiza a rotação lateral alternada do tronco a um lado e ao outro; • Bola segura entre os joelhos, membros superiores afastados na linha dos ombros com as palmas das mãos viradas para baixo, realizar uma pequena torção dos joelhos para o lado direito e esquerdo (olhar dirigido em sentido contrário); • Bola segura entre os joelhos, membros superiores colocados na linha do corpo com as palmas das mãos viradas para baixo, pressionar a bola (adutores); • Realizar abdominais, bola presa entre os joelhos, baixar o tronco devagar em direção a bola no sentido dos joelhos; • Realizar a abdução dos membros superiores com a bola segura pelas mãos (descrever um círculo, fazendo a bola deslizar sobre o chão, realizando a passagem da bola de uma mão para a outra); • Bola colocada na zona abdominal segura pelas mãos, deslizar a bola sobre as coxas, joelhos e vai ao pé direito e voltar ao abdominal (pernas afastadas); • O mesmo exercício agora para o pé esquerdo; • O mesmo exercício com os pés unidos; • O mesmo exercício com os pés cruzados; • Agarra a bola com o M.S. direito e realiza 10 chutes com o pé esquerdo; • O mesmo exercício mas, agarra a bola com a mão contrária e chute com o pé contrário. <p>Pausa para hidratação</p> <p>Jogo a “batata quente” Os idosos ao meu sinal circulam as 4 bolas pelo lado direito sem as deixar cair e quando a música parar, quem tiver a bola (batata quente), perdem pontos. Realizam a troca de sentido quando termina uma rodada.</p> <p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Alongamentos, o Respiração. <p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo; o Despedida 	 <p>- Bolas.</p>		
		3'	35'
		6'	41'
		7'	48'
		2'	50'

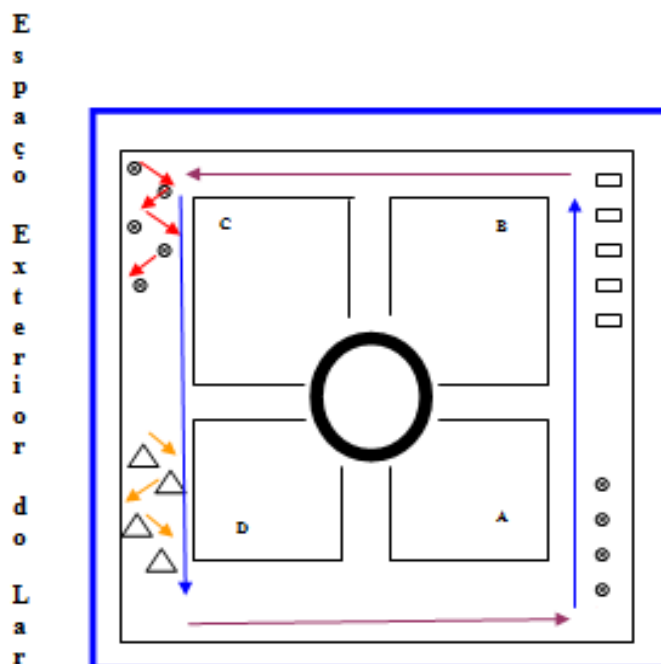
A aula correu bem, os idosos gostaram e tive a participação de 17 idosos.

Despedi-me dos idosos, ajudei a transporta-los até ao refeitório e arrumei a sala de convívio, sai da instituição pelas 13h.

Na terça-feira, dia 29 de outubro de 2013, entrei no lar às 9h, fui cumprimentar os idosos e dirigi-me ao gabinete e fui trabalhar no relatório quinzenal e aproveitei para pesquisar locais a visitar em Pombal. Entrei em contato com a Biblioteca Municipal de Pombal, com o intuito de saber se em novembro poderíamos fazer uma visita. À tarde dirigi-me para falar com a pessoa responsável por alguns espetáculos e ficou em agenda algumas datas para que depois em reunião do Lar, optassem por uma data em concreto. Saí do Lar pelas 13h.

Na quarta-feira, dia 30 de outubro de 2013, entrei no lar às 9h, estive a trabalhar no relatório e perto das 10h30, fui preparar as estações no parque exterior do lar. Pelas 11h, quando chegaram os idosos do centro de dia, disse-lhes que hoje seria uma aula ao ar livre com caminhada, seguida de exercícios.

Plano de sessão no Exterior do Lar:



Material:

- - barreiras.
 ⊗ - pinos.
 △ - cones

Estações:

A- A estação é constituída 4 pinos, que se encontram em afastados uns dos outros, os idosos têm que o transpor o pino.

B- A estação é constituída por barreiras que os idosos têm que transpor .

C- A estação é constituída 5 pinos, que se encontram afastados lateralmente e os idosos tem de contornar ora pela esquerda, ora pela direita.

D- A estação é constituída cones que os idosos devem passar a perna direita por cima do cone do lado direito e passar a perna esquerda por cima do cone que estiver do lado esquerdo.

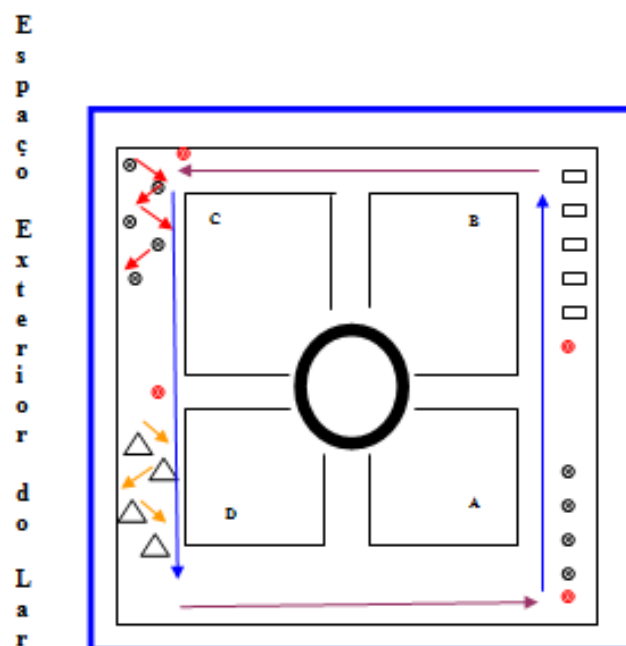
Como o tempo estava bom, decidi fazer a sessão ao ar livre com outros materiais, nomeadamente, cones, pinos, barreiras. Onde os idosos tinham que transpor, os obstáculos. Esta sessão correu muito bem, os idosos gostaram muito da escolha dos exercícios.

Pelas das 11h50 dei por terminado a sessão, agradei a presença de todos, despedi-me e fui arrumar todo o material da aula. Saí do lar às 13h.



Na quinta-feira, dia 31 de outubro de 2013, entrei no lar às 9h, estive a trabalhar no relatório e decidi realizar a continuação da aula anterior, mas introduzi uma bola para dificultar os exercícios. Perto das 10h30, fui preparar as estações no parque exterior do lar. Pelas 11h, quando chegaram os idosos do centro de dia, disse-lhes que hoje seria uma aula ao ar livre com caminhada, seguida de exercícios.

Plano de sessão no Exterior do Lar:



Material:

- | | |
|-------------|---------|
| - barreiras | - cones |
| - pinos | - bolas |

Estações:

A- A estação é constituída 4 pinos, que se encontram em afastados uns dos outros, os idosos têm que o transpor o pino batendo a bola no chão e apanhando.

B- A estação é constituída por barreiras que os idosos têm que transpor com 1 bola na mão, batendo com a bola no chão a medida que pas sam uma barreira.

C- A estação é constituída 5 pinos, que se encontram afastados lateralmente e os idosos tem de contornar ora pela esquerda, ora pela direita, batendo com a bola no chão.

D- A estação é constituída cones que os idosos devem passar a perna direita por cima do cone do lado direito e passar a perna esquerda por cima do cone que estiver do lado esquerdo, a manuseara bola.



Esta sessão correu muito bem, alguns idosos ainda não se tinham apercebido do lindo dia que estava para estarem cá fora, gostaram muito dos exercícios e pediram para que sempre que estivesse bom tempo para realizarmos as aulas cá fora.

Perto das 12h dei por terminado a sessão, agradei a presença, despedi-me de todos e fui arrumar todo o material da aula. Saí do lar às 13h.



Relatório Quinzenal - 4/11/13 à 15/11/13

Estagiário: Luiz António de Souza Ferreira

Orientador do Estágio: Dr.ª Célia Oliveira

Supervisora do Estágio: Doutora Isabel Varregoso

Entidade Acolhedora: Santa Casa da Misericórdia de Pombal, "Lar Rainha Santa Isabel"

No **dia 4 de novembro de 2013, segunda-feira**, entrei no lar às 9h, cumprimentei os idosos, dirigi-me ao gabinete para realizar o mapa de atividades, calendário, folha de presenças e o programa de atividades para este mês. Estive reunido com a orientadora Dr.ª Célia, para delinear algumas atividades que irei realizar no dia 5 de novembro em virtude de receber as crianças da creche. De seguida fui preparar a sala para a aula de atividade física, que teve o seu início pelas 11h.



LAR RAINHA SANTA ISABEL

MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA

SEMANA DE 4 À 8 DE NOVEMBRO/13

Dias Horário	4/11/13 2ª feira	5/11/13 3ª feira	6/11/13 4ª feira	7/11/13 5ª feira	8/11/13 6ª feira
Turma Utentes Centro de Dia e Lar 11H	Exercícios com Halteres	Convívio intergeracional com as crianças da creche da Casa da Criança	Exercícios com Rolos de espuma	Exercícios com Bolas	Não haverá aula



Novembro de 2013

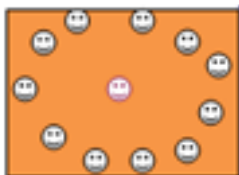
Programa de Atividades


- Dia 1 – Comemoração do dia do Bolinho
- Dia 5 – 11h – Atividade física com as crianças da Casa da criança – grupo dos 5 anos
- Dia 5 – 16h – Celebração da eucaristia
- Dia 8 – 14h.30 – Magusto – convívio intergeracional com as crianças da Casa da Criança
- Dia 19 – 16h – Celebração da eucaristia
- Dia 20 – 14h.30 – Convívio interinstitucional nos Matosos – Pelariga
- Dia 28 – 14h.30 –Ida à Biblioteca Municipal – “Histórias e Bengalas”
- Dia 30 – Comemoração dos Aniversários dos utentes





2ª. feira	3ª. feira	4ª. feira	5ª. feira	6ª. feira	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Ferreira Data: 4 de novembro de 2013 Local: sala de convivio do Lar Conteúdo (s): Força Muscular e Flexibilidade Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 22 Material: 50 halteres, MP4 e colunas Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da capacidade de força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Prof. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.		10'	12'
Parte principal: Exercícios com halteres; (Nº de repetições: 12 x) <ul style="list-style-type: none"> • Elevação pelo lado do corpo (da coxa até sobre a cabeça); • Aberturas laterais (pectoral – braços esticados a frente do peito e afasta-los); • Braços fletidos junto ao peito, elevação do peito para cima; • Elevação lateral (das coxas até a altura dos ombros); • Rosca de bíceps alternadas; • Unir atrás do corpo (em baixo), e unir sobre a cabeça, com 	- Sentados em roda,	25'	37'

<p>os braços esticados;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevar-los unidos, das coxas até a altura do nariz; • Efetuar movimentos de circundação de braços para trás; • Efetuar movimento de circundação para frente; • Rosca de tríceps (halteres atrás da cabeça, realiza a extensão dos braços para cima); • Colocar os halteres nas coxas, realiza elevação alternada das coxas; • Com os halteres nas coxas, tira os calcanhares do chão e fica em ponta dos pés (gêmeos); • Pernas juntas com os halteres nas coxas, realiza a abdução da perna direita; • O mesmo exercício com a perna esquerda; • Pernas juntas com os halteres nas coxas, realiza a adução da perna direita; • O mesmo exercício para a perna esquerda; • Apenas com um haltere nas coxas e pernas juntas, começa a fazer desliza-lo pelas pernas até a biqueira; • O mesmo exercício com as pernas afastadas e de forma alternada; <p>Pausa para hidratação</p> <p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de relaxamento e alongamentos dos principais músculos envolvidos na aula. <p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo; o Despedida 	 <p>- Halteres.</p>		
<p>Pausa para hidratação</p>			
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de relaxamento e alongamentos dos principais músculos envolvidos na aula. <p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo; o Despedida 			
		3'	40'
		8'	45'
		2'	50'

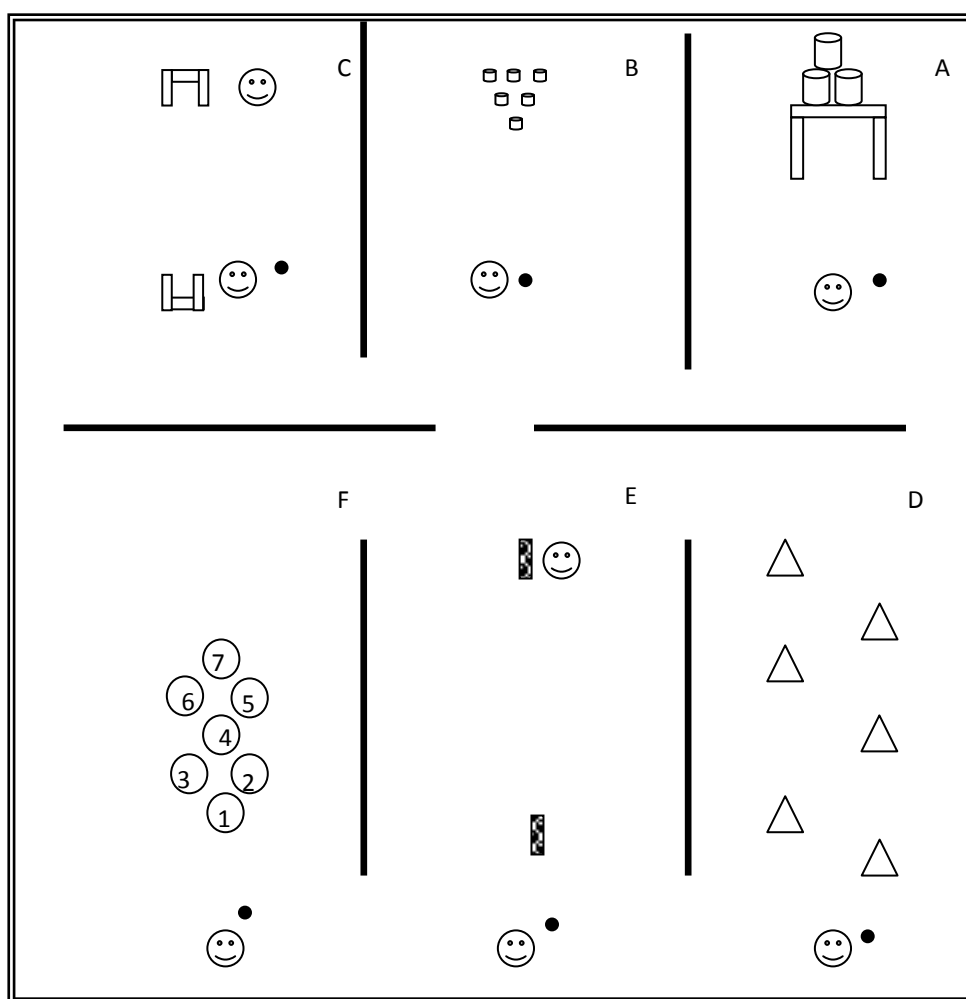
A sessão correu bem, contou com a presença de 22 idosos. No final da aula, agradei a presença de todos, desejei um ótimo dia e pedi uma salva de palmas para todos os presentes. De seguida ajudei a transportar os idosos até ao refeitório, arrumei a sala de convívio e saí da instituição às 13h.

Na terça-feira, dia 5 de novembro de 2013, entrei no lar às 9h, estive a trabalhar no plano de exercícios para as crianças até às 10h30. De seguida fui preparar a sala e quando as crianças chegassem, estar tudo a postos para brincarem.

Quando as crianças chegaram, apresentei-me e demonstrei todos os jogos que se encontram expostos.

As crianças estavam muito contentes com os vários jogos, divertiram-se imenso e algumas eram incentivadas pelos idosos que se mostraram dispostos a colaborar com elas.

Plano na Sala de Convívio do Lar



Material:

Arcos, bolas, cones, garrafas de água com areia, mesa, latas, balizas pequenas, peças de bowling e peças de puzzle com números.

Jogos:

A – Derrubar as latas que se encontram em cima da mesa. Cada lata tem uma pontuação, onde os jogadores têm que contar os seus pontos.

B – Jogar bowling, os jogadores tem que derrubar as peças numa determinada distância.

C – Os jogadores a uma certa distância, tem que fazer passar a bola por dentro da baliza.

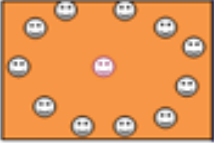

D – Contornar os pinos, batendo com a bola no chão (driblando), ora pela direita, ora pela esquerda.

E – Jogo da malha, os jogadores situados a uma certa distância, tentam derrubar a garrafa cheia da areia do adversário.

F – Jogo da macaca, o jogador lança um arco de borracha para uma casa e tem que concluir a prova sem cair ou saltar uma casa. Se concluir a prova com sucesso, ficará com os pontos dessa casa.

As crianças, passaram pelos vários jogos, divertiram-se, sempre bem-dispostos a brincar com alegria, isso via-se nos olhos deles. No final ficaram mais satisfeitos com a tarefa final, foi-lhes dado um balão e teriam eu rebentá-lo da forma que quisessem, com o rabo ou com o pé. De seguida, agradei a presença deles, despedi-me e estive a arrumar toda a sala. Saí do Lar às 13h.

Na terça-feira, dia 6 de novembro de 2013, entrei no lar às 9h, dirigi-me ao gabinete para trabalhar na sessão que estava prevista. Estive a trabalhar no relatório e pelas 10h40 comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física e assim que chegaram os idosos do centro de dia dei início a sessão.

Plano de Aula Atividade Física			
Professora: Luísa Ferreira Data: 6 de novembro de 2013 Local: sala de convívio do Lar			
Conteúdo(s): Força Muscular, Flexibilidade e Memória Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 18			
Material: 21 rolos de espuma, cadeiras, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para a manutenção e/ou melhoria das funções cardiorrespiratórias e dos movimentos articulares. Estimular a capacidade de memorização, concentração e atenção. Desenvolver a interação social afetiva.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Sentados em roda (ao ritmo da música): <ul style="list-style-type: none"> o Com elevação alternada dos membros superiores acima do nível da cabeça; o Com elevação simultânea dos membros superiores acima do nível da cabeça; o Com flexão alternada dos antebraços; o Com flexão dos antebraços; o Com abdução/adução dos membros superiores à altura dos ombros; o Com abdução dos membros superiores à altura dos ombros-abrir e fechar as mãos; o Com elevação alternada dos joelhos; o Com flexão dos membros inferiores. 	 - Sentados em roda	10'	12'
Parte principal: Exercícios com rolos de espuma; (Nº de repetições: 12 x) <ul style="list-style-type: none"> • Elevação pelo lado do corpo (da coxa até sobre a cabeça); • Aberturas laterais (peitoral – braços esticados à frente do peito e afasta-los); • Braços fletidos junto ao peito, elevação do peito para cima; • Elevação lateral (das coxas até a altura dos ombros); • Rosca de bíceps alternadas; • Unir atrás do corpo (em baixo), e unir sobre a cabeça, com os braços esticados; • Elevá-los unidos, das coxas até a altura do nariz; • Efetuar movimentos de circundação de braços para trás; • Efetuar movimento de circundação para frente; • Rosca de tríceps (rolo atrás da cabeça, realiza a extensão dos braços para cima); • Colocar os rolos nas coxas, realiza elevação alternada das coxas; • Com os rolos nas coxas, tira os calcanhares do chão e fica em ponta dos pés (gêmeos); • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a abdução da perna direita; • O mesmo exercício com a perna esquerda; 	 - Rolos de espuma	23'	35'

<ul style="list-style-type: none"> • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a adução da perna direita; • O mesmo exercício para a perna esquerda; • Apenas com um rolo nas coxas e pernas juntas, começa a fazer desliza-lo pelas pernas até a biqueira, conta até 3 e sobe; • O mesmo exercício com as pernas afastadas e de forma alternada; <p>Pausa para hidratação</p> <p>Jogo da Imitação: Ao meu sinal;</p> <ul style="list-style-type: none"> o Tocar com o rolo no chão pela zona central; o Tocar com o rolo na ponta dos pés, o Tocar na parte interna do pé, o Tocar nos calcanhares, o Cumprimentar o colega com um toque no rolo do colega ora a direita ora a esquerda, o Tocar na cabeça da direita, o Tocar no ombro do colega, o Tocar joelho do colega, o Tocar na biqueira do pé do colega. <p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de alongamentos dos principais músculos envolvidos na sessão. <p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo, o Agradecer a presença, o Extensão à próxima aula. 			
		2'	37'
		5'	42'
		7'	45'
		1'	50'

Foi então que dei por terminada a sessão às 11h50, agradei a presença de todos, despedi-me, arrumei a sala de convívio, ajudei a transportar os idosos até ao refeitório e sai da instituição pelas 13h.

Na quarta-feira, dia 7 de novembro de 2013, este dia foi marcado pelo nascimento da minha filha, um dos dias mais marcantes da minha vida. Apesar de estar agendado a sessão, liguei a minha orientadora a explicar a situação e foi-me concedido o dia 7 e 8 de novembro.

Na terça-feira, dia 12 de novembro de 2013, entrei no lar às 9h, dirigi-me ao gabinete e preparei o mapa de atividades para esta semana. De seguida fui afixa-lo no painel e cumprimentar os idosos na sala de refeições. Aproveitei para arrumar a sala de convívio para receber as crianças da creche. Este dia ficou marcado pela presença de outras crianças para realizarem alguns jogos comigo. Realizei plano igual ao do dia 5 de novembro, porque não eram as mesmas crianças.



LAR RAINHA SANTA ISABEL

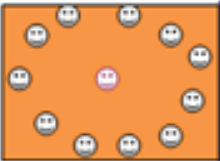

MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA

SEMANA DE 11 À 15 DE NOVEMBRO/13

Dias Horário	11/11/13 2ª feira	12/11/13 3ª feira	13/11/13 4ª feira	14/11/13 5ª feira	15/11/13 6ª feira
Turma Utentes Centro de Dia e Lar 11H	Feriado Municipal	Convívio intergeracional com as crianças da creche da Casa da Criança	Exercícios com Rolos de espuma	Exercícios com Bolas	Não haverá aula

As crianças, tal como aconteceu no dia 5 de novembro, estavam felizes da vida, divertiram-se imenso com os jogos. Pelas 12h20, dei por terminada a sessão, agradei a presença de todos, despedi-me e de seguida fui arrumar a sala de convívio.

Na terça-feira, dia 13 de novembro de 2013, entrei no lar às 9h, cumprimentei os idosos e dirigi-me ao gabinete onde estive a trabalhar no relatório. Pelas 10h40 comecei a arrumar a sala para mais uma sessão de atividade física.

Plano de Aula Atividade Física			
Professora: Luiz Ferreira Data: 13 de novembro de 2013 Local: sala de convivio do Lar Conteúdo(s): Força Muscular, Flexibilidade e Memória Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 19			
Material: 21 rolos de espuma, cadeiras, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para a manutenção e/ou melhoria das funções cardiorrespiratórias e dos movimentos articulares. Estimular a capacidade de memorização, concentração e atenção. Desenvolver a interação social afetivas.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Sentados em roda (ao ritmo da música): <ul style="list-style-type: none"> o Com elevação alternada dos membros superiores acima do nível da cabeça; o Com elevação simultânea dos membros superiores acima do nível da cabeça; o Com flexão alternada dos antebraços; o Com flexão dos antebraços; o Com abdução/adução dos membros superiores à altura dos ombros; o Com abdução dos membros superiores à altura dos ombros - abrir e fechar as mãos; o Com elevação alternada dos joelhos; o Com flexão dos membros inferiores. 	 - Sentados em roda	10'	12'
Parte principal: Exercícios com rolos de espuma; (Nº de repetições: 12 x) <ul style="list-style-type: none"> • Elevação pelo lado do corpo (da coxa até sobre a cabeça); • Aberturas laterais (peitoral – braços esticados a frente do peito e afasta-los); • Braços fletidos junto ao peito, elevação do peito para cima; • Elevação lateral (das coxas até a altura dos ombros); • Rosca de bíceps alternadas; • Unir atrás do corpo (em baixo), e unir sobre a cabeça, com os braços esticados; • Elevá-los unidos, das coxas até a altura do nariz; • Efetuar movimentos de circundução de braços para trás; • Efetuar movimento de circundução para frente; • Rosca de tríceps (rolo atrás da cabeça, realiza a extensão dos braços para cima); • Colocar os rolos nas coxas, realiza elevação alternada das coxas; • Com os rolos nas coxas, tira os calcanhares do chão e fica em ponta dos pés (gêmeos); • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a abdução da perna direita; • O mesmo exercício com a perna esquerda; 	 - Rolos de espuma	23'	35'

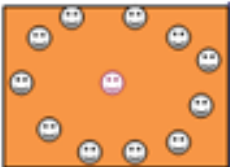
<ul style="list-style-type: none"> • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a adução da perna direita; • O mesmo exercício para a perna esquerda; • Apenas com um rolo nas coxas e pernas juntas, começa a fazer desliza-lo pelas pernas até a biqueira, conta até 3 e sobe; • O mesmo exercício com as pernas afastadas e de forma alternada; <p>Pausa para hidratação</p> <p>Jogo da Imitação: Ao meu sinal;</p> <ul style="list-style-type: none"> o Tocar com o rolo no chão pela zona central; o Tocar com o rolo na ponta dos pés, o Tocar na parte interna do pé, o Tocar nos calcanhares, o Cumprimentar o colega com um toque no rolo do colega ora a direita ora a esquerda, o Tocar na cabeça da direita, o Tocar no ombro do colega, o Tocar joelho do colega, o Tocar na biqueira do pé do colega. <p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de alongamentos dos principais músculos envolvidos na sessão. <p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo, o Agradecer a presença, o Extensão à próxima aula. 		2'	37"
		5'	42"
		7'	45"
		1'	50"


A aula correu bem, os idosos gostaram e tive a participação de 19 idosos.

Despedi-me dos idosos e agradei a presença de todos, ajudei a transporta-los até ao refeitório e arrumei a sala de convívio.

Sai da instituição pelas 13h.

Na quarta-feira, dia 14 de novembro de 2013, entrei no lar às 9h, dirigi-me ao gabinete verificar os exercícios que serão efetuados no plano de sessão e trabalhar no relatório de estágio. Às 10h40 comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física e assim que chegaram os idosos do centro de dia dei início a sessão.

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Ferreira Data: 14 de novembro de 2013 Local: sala de convivio do Lar Conteúdo (s): Flexibilidade e Força Muscular. Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 20 Material: 22 bolas, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da capacidade de força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Exp. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.		10'	12'
Parte principal: (Nº de repetições: 10 x) <ul style="list-style-type: none"> • Com os membros superiores sobre as coxas, as mãos agarram 1 bola, realizar a extensão dos braços acima do nível da cabeça e voltar à posição inicial; • Realizar a extensão dos membros superiores acima do nível da cabeça e de seguida a flexão (a bola desliza para trás da cabeça); • Realizar a extensão do membro superior direito acima do nível da cabeça, o outro permanece junto ao corpo. Realizar 	- Sentados em roda,	20'	32'

<p>a passagem da bola para a mão contrária e vice – versa;</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar a extensão dos membros superiores à frente do peito ao nível dos ombros e de seguida a flexão até ao peito (peitoral); Bola segura nos M.S. em extensão, realiza a rotação lateral alternada do tronco a um lado e ao outro; Bola segura entre os joelhos, membros superiores afastados na linha dos ombros com as palmas das mãos viradas para baixo, realizar uma pequena torção dos joelhos para o lado direito e esquerdo (olhar dirigido em sentido contrário); Bola segura entre os joelhos, membros superiores colocados na linha do corpo com as palmas das mãos viradas para baixo, pressionar a bola (adutores); Realizar abdominais, bola presa entre os joelhos, baixar o tronco devagar em direção a bola no sentido dos joelhos; Realizar a abdução dos membros superiores com a bola segura pelas mãos (descrever um círculo, fazendo a bola deslizar sobre o chão, realizando a passagem da bola de uma mão para a outra); Bola colocada na zona abdominal segura pelas mãos, deslizar a bola sobre as coxas, joelhos e vai ao pé direito e voltar ao abdominal (pernas afastadas); O mesmo exercício agora para o pé esquerdo; O mesmo exercício com os pés unidos; O mesmo exercício com os pés cruzados; Agarra a bola com o M.S. direito e realiza 10 chutes com o pé esquerdo; O mesmo exercício mas, agarra a bola com a mão contrária e chute com o pé contrário. 	 <p>- Bolas.</p>		
<p>Pausa para hidratação</p>		3'	35'
<p>Jogo a "batata quente" Os idosos ao meu sinal circulam as 4 bolas pelo lado direito sem as deixar cair e quando a música parar, quem tiver a bola (batata quente), perdem pontos. Realizam a troca de sentido quando termina uma rodada.</p>		6'	41'
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> Alongamentos, Respiração. 		7'	48'
<p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reforço positivo; Despedida 		2'	50'

Esta sessão foi marcada por alguns exercícios com diferentes bolas de desporto coletivos, futebol, andebol, basquetebol, voleibol, bolas de borracha, para que os idosos tivessem a oportunidade de experimentar algumas bolas que são usadas nos mais variados desportos, bem como, os diferentes pessoas. A aula correu bem, os idosos gostaram da minha iniciativa e tive a participação de 20 idosos.

Despedi-me dos idosos, agradei a presença deles, ajudei a transporta-los até ao refeitório e arrumei a sala de convívio, sai da instituição pelas 13h.



LAR RAINHA SANTA ISABEL



Relatório Quinzenal - 18/11/13 à 30/11/13

Estagiário: Luiz António de Souza Ferreira

Orientador do Estágio: Dr.ª Célia Oliveira

Supervisora do Estágio: Doutora Isabel Varregoso

Entidade Acolhedora: Santa Casa da Misericórdia de Pombal, "Lar Rainha Santa Isabel"

Na segunda-feira, dia 18 de novembro de 2013, entrei no lar às 9h, cumprimentei os idosos, dirigi-me ao gabinete para realizar o mapa de atividades para esta semana e de seguida imprimir e fixá-lo no painel informativo. Estive no gabinete a trabalhar no relatório e a preparar a sessão. Pelas 10h40 fui arrumar a sala para de seguida dar início a sessão.

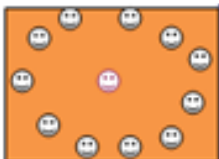



LAR RAINHA SANTA ISABEL

MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA

SEMANA DE 18 À DE 22 NOVEMBRO/13

Dias Horário	18/11/13 2ª feira	19/11/13 3ª feira	20/11/13 4ª feira	21/11/13 5ª feira	22/11/13 6ª feira
Turma Utentes Centro de Dia e Lar 11H	Exercícios com Folhas de jornal		Exercícios com Bastões		Exercícios com Halteres

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Façanha		Data: 18 de novembro de 2013	Local: Sala de convívio do Lar
Conteúdo (s): Resistência cardiovascular, força, concentração e Memória		Duração: 50 minutos	
Nº de Alunos: 20			
Material: Jornais, cadeiras, MP4 e colunas.			
Objetivos: Contribuir para a manutenção e/ou melhoria das funções cardiorrespiratórias e dos movimentos articulares. Estimular a capacidade de memorização, concentração e atenção. Desenvolver a interação social afetivas.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os idosos. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Prof. Dispostos uns ao lado dos outros, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Exercitar os dedos como se estivessem a tocar piano; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para a frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para a frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.	 - Sentados em roda.	10'	12'
Parte principal: (Nº de repetições: 10 x) Com uma folha de jornal enrolada, realizam os exercícios demonstrados pelo Prof. - Elevar e baixar por trás da cabeça; - Com o rolo do jornal na mão direita, elevá-lo pelo lado do corpo; - O mesmo exercício para a mão esquerda; - Abertura alternada do pectoral, braços em extensão, com o rolo de jornal à frente do peito, afasta o braço para a direita; - O mesmo exercício para a mão esquerda;		20'	32'

<ul style="list-style-type: none"> - Com o rolo de jornal nas duas mãos, elevar do peito para cima; - Elevação lateral alternada do rolo de jornal, das coxas até a altura dos ombros; - Com o rolo de jornal nas duas mãos, rosca de bíceps; - Com o rolo nas duas mãos, e acima da cabeça, realiza a rosca de tríceps; - Com os braços estendidos à frente do corpo, elevar o bastão sobre a cabeça e depois puxá-lo até ao ombro; - Com as duas mãos no rolo, elevar das coxas até a altura do nartiz; - Com o rolo de jornal na mão direita, circundação para à frente; - O mesmo exercício com a mão esquerda; - Com o rolo de jornal na mão direita, circundação para à retaguarda; - O mesmo exercício com a mão esquerda; - Elevação do rolo com os braços estendidos à frente; - Elevar o rolo do peito para cima e dos ombros para cima; - Imitar caminhar no mesmo lugar; - Com o apoio do jornal atrás da cabeça, elevar alternadamente os joelhos até o peito; - Realiza <u>leg. extension</u> (10x extensão e flexão da perna direita); - O mesmo exercício para a perna esquerda; - Realiza <u>leg. curl</u> (10x calcanhar ao rabo da perna direita); - O mesmo exercício para a perna esquerda; - Elevação lateral dos joelhos, primeiro com a perna direita de seguida perna esquerda; - Abdução da perna direita (10x) e de seguida da esquerda (10x); - Adução da perna direita e esquerda (como se fossem passar uma bola). 	 <p>Jornais</p> <p>- Sentados em roda.</p>	<p>2'</p> <p>34'</p>
<p>Pausa para hidratação</p> <p>Jogo "Acerta nos números": A um número anunciado pelo Prof. o jogador vai ter de dizer onde temos que tocar: 1- Bater com o jornal na cabeça; 2- Bater com o jornal do ombro direito; 3- Bater com o jornal na barriga; 4- Bater com o jornal no joelho direito; 5- Bater com o jornal na biqueira do pé direito.</p>	<p>- Sentados em roda.</p>	<p>5'</p> <p>40'</p>
<p>Foi feito o mesmo exercício, mas para o lado esquerdo do corpo.</p> <p>Parte Final: o Alongamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alongar os braços com os dedos entrelaçados sobre a cabeça e atrás do corpo; - Pernas juntas, descer o rolo das coxas, até a ponta dos pés, contar até 3 e subir; - O mesmo exercício das as pernas afastadas, ir alternadamente a um lado e ao outro; - Segurar o rolo com as duas mãos e abraçar o joelho direito e puxar até ao peito; - O mesmo exercício para a perna esquerda; - Fletir um dos braços por debaixo do queixo e com a outra mão a empurrar o cotovelo para trás; - O mesmo exercício para o braço contrário; 	<p>- Sentados em roda.</p>	<p>5'</p> <p>45'</p>
<p>Diálogo Final: o Reforço positivo: Obrigado pela vossa presença, despedida.</p>		<p>2'</p> <p>50'</p>

A ativação geral foi composta por alguns exercícios de mobilização articular.

Na parte fundamental, realizei exercícios para os M.S. e M.I. com a folha de jornal.

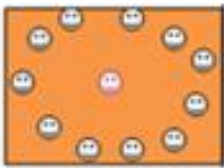

Quis realizar estes exercícios para ser mais uma forma de diversificar a sessão e animar os idosos. Resolvi introduzir um jogo de concentração e memória como transição para a parte final da sessão. Nos alongamentos, realizamos exercícios ainda com as folhas de jornal para que se torna-se mais difícil na execução dos mesmos.

De um modo geral, a sessão correu bem, sendo esta muito dinâmica e enérgica.

Terminei a sessão, agradei a presença dos intervenientes e despedi-me de todos. Ajudei a leva-los para o refeitório e saí da instituição às 13h.

Na terça-feira, dia 19 de novembro de 2013, entrei no lar às 9h, fui cumprimentar os idosos e dirigi-me ao meu gabinete e fui trabalhar no relatório e a pesquisar locais a visitar em Pombal, com o intuito de realizar algumas atividades fora do lar. Obtive alguns contatos, nomeadamente do Museu de Pombal, onde dirigi-me a tarde para saber o que iria acontecer no mês de novembro. Saí do Lar pelas 13h.

Na quarta-feira, dia 20 de novembro de 2013, entrei no lar às 9h, dirigi-me ao refeitório para cumprimentar os idosos e alertar que hoje haverá aula de atividade física. Fui para o meu gabinete verificar os exercícios que serão efetuados no plano de sessão e trabalhar no relatório de estágio. Às 10h40 comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física e assim que chegaram os idosos do centro de dia dei início a sessão.

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Carreira Carreira Data: 20 de novembro de 2013 Local: sala de convivio do Lar Conteúdo(s): Flexibilidade e Força Muscular. Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 18 Material: 23 Bastões, cadeiras, MP4 e colunas Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento da flexibilidade, coordenação e melhoria dos movimentos articulares e socialização.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal o Lista de presenças o Informação sobre a aula, objetivos, conteúdos e tarefas 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Prof. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.	 - Dispersos pelo espaço	10'	12'
Parte principal: - O Prof. distribui a cada idoso um bastão e executam os exercícios, segundo indicação do professor; (10X) <ul style="list-style-type: none"> • Realizar a rotação lateral da cabeça para o lado direito e para o lado esquerdo, com o bastão na linha da cintura; • Realizar a extensão completa dos M.S. acima do nível da cabeça (pela frente) braços em extensão e baixa o bastão fletindo os cotovelos até a linha do nariz; • Realizar a extensão completa dos M.S. acima do nível da cabeça (por trás da cabeça) braços em extensão e baixa o bastão atrás da nuca; 	 - Bastão	25'	37'

<ul style="list-style-type: none"> • Bastão na altura das coxas, começa a elevar o bastão acima da linha da cabeça e desce por trás dos ombros, voltar acima da cabeça e depois descansar nas coxas; • Realiza exercícios de bicipites com o bastão nas mãos, pega em supinação; • Realiza exercícios de tricipites com o bastão nas mãos, pega em pronação; • Pega no bastão com a mão direita, rotação lateral e toca com o bastão no colega, ora do lado direito, ora do lado esquerdo; • Pega no bastão com as mãos voltadas para baixo, braços estendidos à altura dos ombros, girar o tronco para a direita e voltar ao meio e girar para o lado esquerdo, contando 1 movimento quando for a um lado e a outro; • Com os M.S. em extensão, e o bastão ao nível da barriga, realizar a elevação das coxas (alternadamente); • Com o bastão junto ao rabo, realizar a flexão dos joelhos alternadamente; • Marchar em ponta dos pés, com o bastão na coxa; • Marchar sobre os calcanhares, com o bastão na coxa; • Com o bastão por trás das pernas na zona do joelho, realiza 10 chutes com o pé direito e com o pé esquerdo; • Fletir o tronco para o lado direito e tentar encostar o bastão no pé direito e repetir para o pé esquerdo; • Com as pernas afastadas, fletir o tronco para frente e para baixo, tentando alcançar o chão ou a ponta dos pés com o bastão; • Igual ao anterior, mas agora com as pernas unidas; • Igual ao anterior, com as pernas cruzadas; 	- Dispersos pelo espaço		
<p>Pausa para hidratação</p>		3'	40"
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Alongamentos, o Respiração. 		8'	45"
<p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo. Desejar um bom dia e um bom apetite para o almoço a todos. 	Em roda	2'	50"

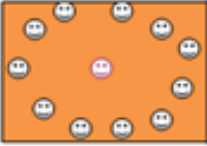
A aula correu bem, os idosos gostaram e tive a participação de 18 idosos.


Despedi-me dos idosos, ajudei a transporta-los até ao refeitório e arrumei a sala de convívio, sai da instituição pelas 13h.

Na quinta-feira, dia 21 de novembro de 2013, cheguei ao local de estágio pelas 9h, reuni com a Dr.^a Célia para falarmos a cerca das visitas que tenho em agenda realizar, nomeadamente à biblioteca e ao museu de Pombal. Ficou então marcado para o dia 28 de novembro à visita à biblioteca de Pombal, depois ao museu teríamos de agendar a data com os responsáveis. Como foi-me solicitado pela Dr.^a Célia para a realização da listagem e ser eu próprio a convidar os idosos a participarem nesta atividade, estivemos a verificar se não ficou ninguém esquecido. Esta atividade tinha o objetivo de motivar os idosos, e também as

peças responsáveis do lar, para a oportunidade de visitarem a Biblioteca Municipal de Pombal, com o objetivo de conhecer as instalações, sensibiliza-los para hábitos leitura e de sociabilização e assistirem a uma atividade de leitura e tradição oral denominada por “Histórias e bengalas...estradas encruzilhadas”. Sai do Lar às 13h.

Na sexta-feira, dia 22 de novembro de 2013, entrei no lar às 9h dirigi-me ao gabinete para verificar os exercícios que serão efetuados no plano de sessão e trabalhar no relatório de estágio. Às 10h40 comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física e assim que chegaram os idosos do centro de dia dei início a sessão.

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Ferreira Data: 22 de novembro de 2013 Local: sala de convívio do Lar			
Conteúdo (s): Força Muscular e Flexibilidade			
Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 19			
Material: 50 halteres, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da capacidade de força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Est., Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, atasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.	 - Sentados em roda,	10'	12'
Parte principal: Exercícios com halteres; (Nº de repetições: 12 x) <ul style="list-style-type: none"> • Elevação pelo lado do corpo (da coxa até sobre a cabeça); • Aberturas laterais (peitoral – braços esticados a frente do peito e atasta-los); • Braços fletidos junto ao peito, elevação do peito para cima; • Elevação lateral (das coxas até a altura dos ombros); • Rosca de bíceps alternadas; • Unir atrás do corpo (em baixo), e unir sobre a cabeça, com 		25'	37'

<p>os braços esticados;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevá-los unidos, das coxas até a altura do nariz; • Efetuar movimentos de circundução de braços para trás; • Efetuar movimento de circundução para frente; • Rosca de triplices (halteres atrás da cabeça, realiza a extensão dos braços para cima); • Colocar os halteres nas coxas, realiza elevação alternada das coxas; • Com os halteres nas coxas, tira os calcanhares do chão e fica em ponta dos pés (gêmeos); • Pernas juntas com os halteres nas coxas, realiza a abdução da perna direita; • O mesmo exercício com a perna esquerda; • Pernas juntas com os halteres nas coxas, realiza a adução da perna direita; • O mesmo exercício para a perna esquerda; • Apenas com um haltere nas coxas e pernas juntas, começa a fazer desliza-lo pelas pernas até a biqueira; • O mesmo exercício com as pernas afastadas e de forma alternada; <p>Pausa para hidratação</p> <p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de relaxamento e alongamentos dos principais músculos envolvidos na aula. <p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo; o Despedida 	 <p>- Halteres.</p>		
<p>Pausa para hidratação</p>			
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de relaxamento e alongamentos dos principais músculos envolvidos na aula. <p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo; o Despedida 			
		3'	40'
		8'	48'
		2'	50'

A aula correu bem, os idosos gostaram e tive a participação de 19 idosos.

Agradei a presença de todos, despedi-me dos idosos, ajudei a transporta-los até ao refeitório e arrumei a sala de convívio, sai da instituição pelas 13h.

Na segunda-feira, dia 25 de novembro de 2013, entrei no lar às 9h, dirigi-me ao gabinete e preparei o mapa de atividades para esta semana, bem como o plano de sessão. De seguida fui afixa-lo no painel e cumprimentar os idosos na sala de refeições. Pelas 10h40 comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física e assim que chegaram os idosos do centro de dia dei início a sessão.

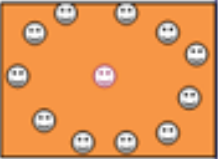



LAR RAINHA SANTA ISABEL

MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA

SEMANA DE 25 À 29 DE NOVEMBRO/13

Dias Horário	25/11/13 2ª feira	26/11/13 3ª feira	27/11/13 4ª feira	28/11/13 5ª feira	29/11/13 6ª feira
	Exercícios com Rolos de Espuma		Exercícios com Balões	Visita à Biblioteca Municipal de Pombal	Exercícios com bolas
Turma Utentes Centro de Dia e Lar 11H					

Plano de Aula Atividade Física			
Professora: Luiz Ferreira Data: 25 de novembro de 2013 Local: sala de convivio do Lar Conteúdo(s): Força Muscular, Flexibilidade e Memória Duração: 50 minutos N.º de Alunos: 18			
Material: 21 rolos de espuma, cadeiras, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para a manutenção e/ou melhoria das funções cardiorrespiratórias e dos movimentos articulares. Estimular a capacidade de memorização, concentração e atenção. Desenvolver a interação social afetivas.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Sentados em roda (ao ritmo da música): <ul style="list-style-type: none"> o Com elevação alternada dos membros superiores acima do nível da cabeça; o Com elevação simultânea dos membros superiores acima do nível da cabeça; o Com flexão alternada dos antebraços; o Com flexão dos antebraços; o Com abdução/adução dos membros superiores à altura dos ombros; o Com abdução dos membros superiores à altura dos ombros-abrir e fechar as mãos; o Com elevação alternada dos joelhos; o Com flexão dos membros inferiores. 		10'	12'
Parte principal: Exercícios com rolos de espuma; (N.º de repetições: 12 x) <ul style="list-style-type: none"> • Elevação pelo lado do corpo (da coxa até sobre a cabeça); • Aberturas laterais (peitoral – braços esticados a frente do peito e afasta-los); • Braços fletidos junto ao peito, elevação do peito para cima; • Elevação lateral (das coxas até a altura dos ombros); • Rosca de bíceps alternadas; • Unir atrás do corpo (em baixo), e unir sobre a cabeça, com os braços esticados; • Elevá-los unidos, das coxas até a altura do nariz; • Efetuar movimentos de circundução de braços para trás; • Efetuar movimento de circundução para frente; • Rosca de tríceps (rolo atrás da cabeça, realiza a extensão dos braços para cima); • Colocar os rolos nas coxas, realiza elevação alternada das coxas; • Com os rolos nas coxas, tira os calcanhares do chão e fica em ponta dos pés (gêmeos); • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a abdução da perna direita; • O mesmo exercício com a perna esquerda; 		25'	35'

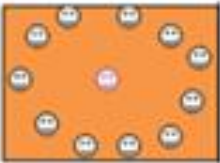
<ul style="list-style-type: none"> • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a adução da perna direita; • O mesmo exercício para a perna esquerda; • Apenas com um rolo nas coxas e pernas juntas, começa a fazer desliza-lo pelas pernas até a biqueira, conta até 3 e sobe; • O mesmo exercício com as pernas afastadas e de forma alternada; <p>Pausa para hidratação</p> <p>Jogo da Imitação: Ao meu sinal;</p> <ul style="list-style-type: none"> o Tocar com o rolo no chão pela zona central; o Tocar com o rolo na ponta dos pés, o Tocar na parte interna do pé, o Tocar nos calcanhares, o Cumprimentar o colega com um toque no rolo do colega ora a direita ora a esquerda, o Tocar na cabeça da direita, o Tocar no ombro do colega, o Tocar joelho do colega, o Tocar na biqueira do pé do colega. <p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de alongamentos dos principais músculos envolvidos na sessão. <p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo, o Agradecer a presença, o Extensão à próxima aula. 			
		2'	37'
		5'	42'
		7'	45'
		1'	50'


No final da sessão, agradei a presença de todos, despedi-me e ajudei a transportar os idosos até ao refeitório. De seguida arrumei a sala de convívio e saí da instituição pelas 13h.

Na terça-feira, dia 26 de novembro de 2013, entrei no lar às 9h, cumprimentei os idosos e dirigi-me ao gabinete para fazer o cartaz com a lista de participantes para visita à Biblioteca Municipal de Pombal. Apesar de já os ter alertado nas aulas de atividade física, é sempre necessário confirmar a vontade destes participarem.

De seguida enviei um e-mail à, Dr.^a Susana Cantante, com o intuito de confirmar a nossa visita na 5ª feira à Biblioteca. Estive a trabalhar no relatório quinzenal e às 13h saí do Lar.

Na quarta-feira, dia 27 de novembro de 2013, entrei no lar às 9h, cumprimentei os idosos que se encontravam no hall de entrada do Lar e dirigi-me ao gabinete para preparar os exercícios que serão efetuados no plano de sessão e trabalhar no relatório de estágio. Às 10h40 comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física e assim que chegaram os idosos do centro de dia dei início a sessão.

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Ferreira Data: 27 de novembro de 2014 Local: sala de convivio do Lar Conteúdo (s): Flexibilidade e Força Muscular. Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 21 Material: 24 bolas de 174 e colunas			
Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da capacidade de força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Ept. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para a frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para a frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido a frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.		10'	12'
Parte principal: (Nº de repetições: 10 x) <ul style="list-style-type: none"> • Com os membros superiores sobre as coxas, as mãos agarram 1 bola, realizar a extensão dos braços acima do nível da cabeça e voltar a posição inicial; • Realizar a extensão dos membros superiores acima do nível da cabeça e de seguida a flexão (a bola desliza para trás da cabeça); • Realizar a extensão do membro superior direito acima do nível da cabeça, o outro permanece junto ao corpo. Realizar 		20'	32'

<p>a passagem da bola para a mão contrária e vice-versa;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar a extensão dos membros superiores à frente do peito ao nível dos ombros e de seguida a flexão até ao peito (peitoral); • Bola segura nos M.S. em extensão, realiza a rotação lateral alternada do tronco a um lado e ao outro; • Bola segura entre os joelhos, membros superiores afastados na linha dos ombros com as palmas das mãos viradas para baixo, realizar uma pequena torção dos joelhos para o lado direito e esquerdo (olhar dirigido em sentido contrário); • Bola segura entre os joelhos, membros superiores colocados na linha do corpo com as palmas das mãos viradas para baixo, pressionar a bola (adutores); • Realizar abdominais, bola presa entre os joelhos, baixar o tronco devagar em direção a bola no sentido dos joelhos; • Realizar a abdução dos membros superiores com a bola segura pelas mãos (descrever um círculo, fazendo a bola deslizar sobre o chão, realizando a passagem da bola de uma mão para a outra); • Bola colocada na zona abdominal segura pelas mãos, deslizar a bola sobre as coxas, joelhos e vai ao pé direito e voltar ao abdominal (pernas afastadas); • O mesmo exercício agora para o pé esquerdo; • O mesmo exercício com os pés unidos; • O mesmo exercício com os pés cruzados; • Agarra a bola com o M.S. direito e realiza 10 chutes com o pé esquerdo; • O mesmo exercício mas, agarra a bola com a mão contrária e chute com o pé contrário. 	 <p>Balões</p>		
<p>Pausa para hidratação</p>		3'	35'
<p>Jogo a "batata quente" Os idosos ao meu sinal circulam as 4 bolas pelo lado direito sem as deixar cair e quando a música parar, quem tiver a bola (batata quente), perdem pontos. Realizam a troca de sentido quando termina uma rodada. Para terminar todos reventaram os seus balões.</p>		6'	41'
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Alongamentos, o Respiração. 		7'	48'
<p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo; o Despedida 		2'	50'

A aula correu bem, os idosos gostaram e tive a participação de 21 idosos.

Despedi-me dos idosos, ajudei a transporta-los até ao refeitório e arrumei a sala de convívio, sai da instituição pelas 13h.

Na quinta-feira, dia 28 de novembro de 2013, cheguei ao Lar às 9h, reuni com a Dr.^a Célia para falarmos a cerca da visita à Biblioteca. Como foi-me solicitado pela Dr.^a Célia para a realização da listagem e ser eu próprio a convidar os idosos a participarem nesta atividade, estivemos a verificar se não ficou ninguém esquecido. Saímos do Lar às 13h50 e chegamos à Biblioteca pelas 14h, onde fomos recebidos pelas responsáveis, mais concretamente pelas Técnicas Superiores de Animação Dr.^a Sónia Fernandes e Dr.^a Susana Cantante, que fizeram questão de mostrar alguns espaços da biblioteca. O objetivo desta visita foi sem dúvida de conhecer as instalações, sensibiliza-los para hábitos leitura e de sociabilização e assistirem a uma atividade de leitura e tradição oral denominada por "Histórias e bengalas...estradas

encruzilhadas". Neste dia, os idosos tiveram a oportunidade de escutar algumas histórias, narradas pelas técnicas, histórias essas que acabaram por ser interativas em alguns momentos. No intervalo das histórias foi servido um chá, com o intuito de deixa-los mais calmos e serenos. De seguida, as técnicas despediram-se de todos nós e agradeceram a nossa presença.

Chegamos ao Lar às 16h30, ajudei-os a descer do autocarro e despedi-me deles. Saí do lar às 16h45.



Visita à Biblioteca Municipal de Pombal

Na 5ª feira, dia 28 de novembro de 2013, pelas 14h30, os idosos do Lar da Santa Casa da Misericórdia de Pombal, realizaram uma visita à Biblioteca Municipal de Pombal, com o objetivo de conhecer as instalações, sensibiliza-los para hábitos leitura e de socialização e assistirem a uma atividade de leitura e tradição oral denominada por "Histórias e bengalas...estradas encruzilhadas".

Foram recebidos pela Técnicas Superiores de Animação Dr.ª Sónia Fernandes e Dr.ª Susana Cantante, que fizeram questão de mostrar alguns espaços da biblioteca.

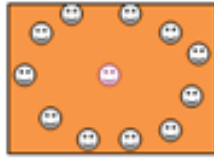
Neste dia, os idosos tiveram a oportunidade de escutar algumas histórias, narradas pelas técnicas, histórias essas que acabaram por ser interativas em alguns momentos. No intervalo das histórias foi servido um chá, com o intuito de deixa-los mais calmos e serenos.

Estas iniciativas, estão embebidas no Projeto de Mestrado "Atividade Física para Idosos Institucionalizados Dependentes e Independentes" do Prof.º Luiz Ferreira.

Quero deixar aqui uma palavra de gratidão a Dr.ª Sónia e a Dr.ª Susana, por todo o profissionalismo, carinho e atenção demonstrado para com os idosos, muito obrigado.



Na sexta-feira, dia 29 de novembro de 2013, entrei no lar às 9h, cumprimentei os idosos e dirigi-me para o gabinete com o intuito de verificar os exercícios que serão efetuados no plano de sessão e trabalhar no relatório de estágio. Às 10h40 comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física e assim que chegaram os idosos do centro de dia dei início a sessão.

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Ferreira	Data: 29 de novembro de 2013	Local: sala de convívio do Lar	
Conteúdo (s): Flexibilidade e Força Muscular.			
Duração: 50 minutos	Nº de Alunos: 19		
Material: 23 bolas, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da capacidade de força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Prof. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.	 - Sentados em roda,	10'	12'
Parte principal: (Nº de repetições: 10 x) <ul style="list-style-type: none"> • Com os membros superiores sobre as coxas, as mãos agarram 1 bola, realizar a extensão dos braços acima do nível da cabeça e voltar à posição inicial; • Realizar a extensão dos membros superiores acima do nível da cabeça e de seguida a flexão (a bola desliza para trás da cabeça); • Realizar a extensão do membro superior direito acima do nível da cabeça, o outro permanece junto ao corpo. Realizar 		20'	32'

<p>a passagem da bola para a mão contrária e vice-versa;</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar a extensão dos membros superiores à frente do peito ao nível dos ombros e de seguida a flexão até ao peito (peitoral); Bola segura nos M.S. em extensão, realiza a rotação lateral alternada do tronco a um lado e ao outro; Bola segura entre os joelhos, membros superiores afastados na linha dos ombros com as palmas das mãos viradas para baixo, realizar uma pequena torção dos joelhos para o lado direito e esquerdo (olhar dirigido em sentido contrário); Bola segura entre os joelhos, membros superiores colocados na linha do corpo com as palmas das mãos viradas para baixo, pressionar a bola (adutores); Realizar abdominais, bola presa entre os joelhos, baixar o tronco devagar em direção a bola no sentido dos joelhos; Realizar a abdução dos membros superiores com a bola segura pelas mãos (descrever um círculo, fazendo a bola deslizar sobre o chão, realizando a passagem da bola de uma mão para a outra); Bola colocada na zona abdominal segura pelas mãos, deslizar a bola sobre as coxas, joelhos e vai ao pé direito e voltar ao abdominal (pernas afastadas); O mesmo exercício agora para o pé esquerdo; O mesmo exercício com os pés unidos; O mesmo exercício com os pés cruzados; Agarra a bola com o M.S. direito e realiza 10 chutes com o pé esquerdo; O mesmo exercício mas, agarra a bola com a mão contrária e chute com o pé contrário. <p>Pausa para hidratação</p> <p>Jogo a "batata quente"</p> <p>Os idosos ao meu sinal circulam as 4 bolas pelo lado direito sem as deixar cair e quando a música parar, quem tiver a bola (batata quente), perdem pontos. Realizam a troca de sentido quando termina uma rodada.</p> <p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> Alongamentos, Respiração. <p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reforço positivo; Despedida 	<div data-bbox="1034 232 1169 336" data-label="Image"> </div> <p>- Bolas.</p>	3'	35'
		6'	41'
		7'	48'
		2'	50'

A aula correu bem, os idosos gostaram e tive a participação de 19 idosos.

Despedi-me dos idosos, ajudei a transporta-los até ao refeitório e arrumei a sala de convívio.

Fui para o gabinete para atualizar o mapa de presenças.

Sai da instituição pelas 13h.



Relatório Quinzenal - 2/12/13 à 12/12/13

Estagiário: Luiz Ant3nio de Souza Ferreira

Orientador do Est3gio: Dr.ªC3lia Oliveira

Supervisora do Est3gio: Doutora Isabel Varregoso

Entidade Acolhedora: Santa Casa da Miseric3rdia de Pombal, "Lar Rainha Santa Isabel"

Na segunda-feira, dia 2 de dezembro de 2013, entrei no lar 3s 9h, cumprimentei os idosos, dirigi-me ao gabinete para realizar o mapa de atividades para esta semana, o calend3rio e o mapa de presenças. Preparei a sala para a aula de atividade f3sica, que teve o seu in3cio pelas 11h.



2ª. feira	3ª. feira	4ª. feira	5ª. feira	6ª. feira	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



LAR RAINHA SANTA ISABEL

MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA

SEMANA DE 2 À 6 DE DEZEMBRO/13

Dias Horário	2/12/13 2ª feira	3/12/13 3ª feira	4/12/13 4ª feira	5/12/13 5ª feira	6/12/13 6ª feira
Turma Utentes Centro de Dia e Lar 11H	Exercícios com Halteres		Exercícios com Bastões		Exercícios com Rolos de espuma



Santa Casa da Misericórdia de Pombal



Plano de Atividades

Dezembro de 2013

Dia 8 - Missa no Convento do Cardal - Festa do 25º Aniversário do Lar.

Dia 12 - Visita ao Museu de Arte Popular Portuguesa e ao Centro Cultural de Pombal.

Dia 19 - Ida ao Circo - actividade promovida pela Câmara Municipal de Pombal.

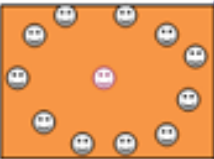
Dia 22 - Almoço de Natal com utentes e Mesa Administrativa.


Dia 25 - Dia de Natal.

Dia 31 - Comemoração dos aniversários dos utentes e do Final de ano.



Ao longo do mês de Outubro serão desenvolvidas, diariamente, atividades com um estagiário do IPL, que colocará em prática o projeto "Atividade física para idosos institucionalizados dependentes e independentes".

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Ferreira Data: 2 de dezembro de 2013 Local: sala de convivio do Lar Conteúdo (s): Força Muscular e Flexibilidade Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 21 Material: 50 halteres, MP4 e colunas Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ou manutenção da capacidade de força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo Informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.L através de exercícios demonstrados pelo Est., Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.		10'	12'
Parte principal: Exercícios com halteres; (Nº de repetições: 12 x) <ul style="list-style-type: none"> • Elevação pelo lado do corpo (da coxa até sobre a cabeça); • Aberturas laterais (peitoral – braços esticados a frente do peito e afasta-los); • Braços fletidos junto ao peito, elevação do peito para cima; • Elevação lateral (das coxas até a altura dos ombros); • Rosca de bíceps alternadas; • Unir atrás do corpo (em baixo), e unir sobre a cabeça, com 		25'	37'

<p>os braços esticados;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevá-los unidos, das coxas até a altura do nariz; • Efetuar movimentos de circundação de braços para trás; • Efetuar movimento de circundação para frente; • Rosca de triplices (halteres atrás da cabeça, realiza a extensão dos braços para cima); • Colocar os halteres nas coxas, realiza elevação alternada das coxas; • Com os halteres nas coxas, tira os calcanhares do chão e fica em ponta dos pés (gêmeos); • Pernas juntas com os halteres nas coxas, realiza a abdução da perna direita; • O mesmo exercício com a perna esquerda; • Pernas juntas com os halteres nas coxas, realiza a adução da perna direita; • O mesmo exercício para a perna esquerda; • Apenas com um haltere nas coxas e pernas juntas, começa a fazer desliza-lo pelas pernas até a biqueira; • O mesmo exercício com as pernas afastadas e de forma alternada; 	 <p>- Halteres.</p>		
<p>Pausa para hidratação</p>		3'	40'
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de relaxamento e alongamentos dos principais músculos envolvidos na aula. 		8'	48'
<p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo; o Despedida 		2'	50'

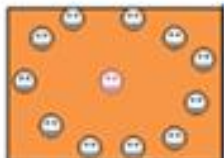
A aula correu bem, os idosos gostaram e tive a participação de 21 idosos.

Despedi-me dos idosos, agradei a presença de todos, ajudei a transporta-los até ao refeitório e arrumei a sala de convívio.

Sai da instituição pelas 13h.

Na terça-feira, dia 3 de dezembro de 2013, entrei no lar às 9h, fui cumprimentar os idosos e dirigi-me ao meu gabinete e fui trabalhar no relatório. Saí do Lar pelas 13h.

Na quarta-feira, dia 4 de dezembro de 2013, entrei no lar às 9h, cumprimentei os idosos, dirigi-me ao gabinete para verificar os exercícios que serão efetuados no plano de sessão e trabalhar no relatório de estágio. Às 10h40 comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física e assim que chegaram os idosos do centro de dia dei início a sessão.

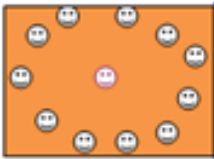

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: Luiz Ferreira		Data: 4 de dezembro de 2013	
Local: sala de convivio do Lar			
Conteúdo(s): Flexibilidade e Força Muscular.			
Duração: 50 minutos		Nº de Alunos: 19	
Material: 23 Bastões, cadeiras, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento da flexibilidade, coordenação e melhoria dos movimentos articulares e socialização.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T.
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo informal o Lista de presenças o Informação sobre a aula, objetivos, conteúdos e tarefas 	- Formação Frontal. 	2'	2'
Aquecimento <p>Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Prof. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para a frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para a frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Flexir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Flexir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo. 	- Dispersos pelo espaço 		

<ul style="list-style-type: none"> • Bastão na altura das coxas, começa a elevar o bastão acima da linha da cabeça e desce por trás dos ombros, voltar acima da cabeça e depois descansar nas coxas; • Realiza exercícios de tricipites com o bastão nas mãos, pega em supinação; • Realiza exercícios de tricipites com o bastão nas mãos, pega em pronação; • Pega no bastão com a mão direita, rotação lateral e toca com o bastão no colega, ora do lado direito, ora do lado esquerdo; • Pega no bastão com as mãos voltadas para baixo, braços estendidos à altura dos ombros, girar o tronco para a direita e voltar ao meio e girar para o lado esquerdo, contando 1 movimento quando for a um lado e a outro; • Com os M.S. em extensão, e o bastão ao nível da barriga, realizar a elevação das coxas (alternadamente); • Com o bastão junto ao rabo, realizar a flexão dos joelhos alternadamente; • Marchar em ponta dos pés, com o bastão na coxa; • Marchar sobre os calcanhares, com o bastão na coxa; • Com o bastão por trás das pernas na zona do joelho, realiza 10 chutes com o pé direito e com o pé esquerdo; • Fletir o tronco para o lado direito e tentar encostar o bastão no pé direito e repetir para o pé esquerdo; • Com as pernas afastadas, fletir o tronco para frente e para baixo, tentando alcançar o chão ou a ponta dos pés com o bastão; • Igual ao anterior, mas agora com as pernas unidas; • Igual ao anterior, com as pernas cruzadas; 	- Dispersos pelo espaço		
Pausa para hidratação		3'	40"
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Alongamentos, o Respiração. 		8'	45"
<p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo. Desejar um bom dia e um bom apetite para o almoço a todos. 	Em roda	2'	50"

A aula correu bem, os idosos gostaram e tive a participação de 19 idosos. Despedi-me dos idosos, ajudei a transporta-los até ao refeitório e arrumei a sala de convívio, sai da instituição pelas 13h.

Na quinta-feira, dia 5 de dezembro de 2013, entrei no lar às 9h, fui cumprimentar os idosos e dirigi-me ao gabinete para trabalhar no relatório. Enviei um mail a Dr.^a Cidália para confirmar à visita ao Museu de Pombal. Saí do Lar pelas 13h.

Na sexta-feira, dia 6 de dezembro de 2013, entrei no lar às 9h, dirigi-me ao refeitório para cumprimentar os idosos e alertar que hoje haverá aula de atividade física. Fui para o meu gabinete verificar os exercícios que serão efetuados no plano de sessão e trabalhar no relatório de estágio. Às 10h40 comecei a arrumar a sala para a sessão de atividade física e assim que chegaram os idosos do centro de dia dei início a sessão.

Plano de Aula Atividade Física			
Professora: Luiz Ferreira Data: 6 de dezembro de 2013 Local: sala de convivio do Lar Conteúdo(s): Força Muscular, Flexibilidade e Memória Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 19			
Material: 21 rolos de espuma, cadeiras, MP4 e colunas			
Objetivos: Contribuir para a manutenção e/ou melhoria das funções cardiorrespiratórias e dos movimentos articulares. Estimular a capacidade de memorização, concentração e atenção. Desenvolver a interação social afetivas.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo Informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Sentados em roda (ao ritmo da música): <ul style="list-style-type: none"> o Com elevação alternada dos membros superiores, acima do nível da cabeça; o Com elevação simultânea dos membros superiores acima do nível da cabeça; o Com flexão alternada dos antebraços; o Com flexão dos antebraços; o Com abdução/adução dos membros superiores à altura dos ombros; o Com abdução dos membros superiores à altura dos ombros-abrir e fechar as mãos; o Com elevação alternada dos joelhos; o Com flexão dos membros inferiores. 	 - Sentados em roda	10'	12'
Parte principal: Exercícios com rolos de espuma; (Nº de repetições: 12 x) <ul style="list-style-type: none"> • Elevação pelo lado do corpo (da coxa até sobre a cabeça); • Aberturas laterais (pectoral – braços esticados a frente do peito e afasta-los); • Braços fletidos junto ao peito, elevação do peito para cima; • Elevação lateral (das coxas até a altura dos ombros); • Rosca de bíceps alternadas; • Unir atrás do corpo (em baixo), e unir sobre a cabeça, com os braços esticados; • Elevá-los unidos, das coxas até a altura do nariz; • Efetuar movimentos de circundação de braços para trás; • Efetuar movimento de circundação para frente; • Rosca de tríceps (rolo atrás da cabeça, realiza a extensão dos braços para cima); • Colocar os rolos nas coxas, realiza elevação alternada das coxas; • Com os rolos nas coxas, tira os calcanhares do chão e fica em ponta dos pés (gêmeos); • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a abdução da perna direita; • O mesmo exercício com a perna esquerda; 	 - Rolos de espuma	23'	35'

<ul style="list-style-type: none"> • Pernas juntas com os rolos nas coxas, realiza a adução da perna direita; • O mesmo exercício para a perna esquerda; • Apenas com um rolo nas coxas e pernas juntas, começa a fazer desliza-lo pelas pernas até a biqueira, conta até 3 e sobe; • O mesmo exercício com as pernas afastadas e de forma alternada; 			
<p>Pausa para hidratação</p>			
<p>Jogo da Imitação: Ao meu sinal;</p> <ul style="list-style-type: none"> o Tocar com o rolo no chão pela zona central; o Tocar com o rolo na ponta dos pés, o Tocar na parte interna do pé, o Tocar nos calcanhares, o Cumprimentar o colega com um toque no rolo do colega ora a direita ora a esquerda, o Tocar na cabeça da direita, o Tocar no ombro do colega, o Tocar joelho do colega, o Tocar na biqueira do pé do colega. 		2'	37'
<p>Parte Final:</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • Realização de exercícios de alongamentos dos principais músculos envolvidos na sessão. 		5'	42'
<p>Diálogo Final:</p>			
<ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo, o Agradecer a presença, o Extensão à próxima aula. 		7'	45'
		1'	50'

A aula correu bem, os idosos gostaram e tive a participação de 19 idosos.

Agradei a presença de todos, despedi-me, ajudei a transporta-los até ao refeitório e arrumei a sala de convívio. Sai da instituição pelas 13h.

Na segunda-feira, dia 9 de dezembro de 2013, entrei no lar às 9h, dirigi-me ao gabinete e preparei o mapa de atividades para esta semana. De seguida fui afixa-lo no painel e cumprimentar os idosos na sala de refeições. Dirigi-me ao gabinete para trabalhar no plano de estágio e pelas 10h40 fui preparar a sala de atividades para a aula.

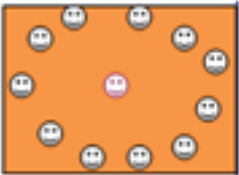



LAR RAINHA SANTA ISABEL

MAPA DE ATIVIDADE FÍSICA

SEMANA DE 9 À 12 DE DEZEMBRO/13

Dias Horário	9/12/13 2ª feira	10/12/13 3ª feira	11/12/13 4ª feira	12/12/13 5ª feira
	Exercícios com Bolas	Convívio intergeracional com as crianças da creche da Casa da Criança		Visita ao Museu de Arte Popular e ao Centro Cultural (14H)

Plano de Aula Atividade Física			
Professor Estagiário: <u>Luiz Ferreira</u> Data: 9 de dezembro de 2013 Local: sala de convivio do Lar Conteúdo (s): Flexibilidade e Força Muscular. Duração: 50 minutos Nº de Alunos: 20 Material: 22 bolas, MP4 e colunas Objetivos: Contribuir para o desenvolvimento e/ ou manutenção da capacidade de força muscular e da flexibilidade.			
Tarefa	Organização	T.P.	T.T
Parte Inicial: <ul style="list-style-type: none"> o Diálogo Informal; o Lista de presenças; o Cumprimentar os utentes. 	- Formação Frontal.	2'	2'
Aquecimento: Os idosos sentados, realizam a mobilização articular para os M.S., M.I. através de exercícios demonstrados pelo Prof. Dispostos uns ao lado do outro, distância de um braço: - Rodar o pescoço para o lado direito, esquerdo, para cima e para baixo; - Rotação do pulso direito e esquerdo; - Lançar alternadamente o braço direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Lançar em simultâneo os braços direito e esquerdo para à frente na linha do peito; (10x) - Elevar alternadamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Elevar simultaneamente o braço direito e esquerdo acima da cabeça e volte os braços a posição inicial; (10x) - Os 2 braços estendido à frente do corpo, na altura dos ombros, afasta e junta com as palmas das mãos voltadas para cima; (10x) - Fletir o tronco para o lado direito e para o lado esquerdo; - Fletir o tronco para frente, sem passar a linha do quadril; - Mãos na cintura, começar a marchar; - Mãos na cintura, elevar 10x a perna direita e de seguida a perna esquerda sem que esta toque no chão; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o pé direito e com o pé esquerdo à frente; - Mãos na cintura, toca alternadamente com o calcanhar do pé direito e com o calcanhar do pé esquerdo à frente; - Realiza 10 chutes com o pé direito e 10 chutes com o pé esquerdo.		10'	12'
Parte principal: (Nº de repetições: 10 x) <ul style="list-style-type: none"> • Com os membros superiores sobre as coxas, as mãos agarram 1 bola, realizar a extensão dos braços acima do nível da cabeça e voltar à posição inicial; • Realizar a extensão dos membros superiores acima do nível da cabeça e de seguida a flexão (a bola desliza para trás da cabeça); • Realizar a extensão do membro superior direito acima do nível da cabeça, o outro permanece junto ao corpo. Realizar 		20'	32'

<p>a passagem da bola para a mão contrária e vice – versa;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar a extensão dos membros superiores à frente do peito ao nível dos ombros e de seguida a flexão até ao peito (peitoral); • Bola segura nos M.S. em extensão, realiza a rotação lateral alternada do tronco a um lado e ao outro; • Bola segura entre os joelhos, membros superiores afastados na linha dos ombros com as palmas das mãos viradas para baixo, realizar uma pequena torção dos joelhos para o lado direito e esquerdo (olhar dirigido em sentido contrário); • Bola segura entre os joelhos, membros superiores colocados na linha do corpo com as palmas das mãos viradas para baixo, pressionar a bola (adutores); • Realizar abdominais, bola presa entre os joelhos, baixar o tronco devagar em direção a bola no sentido dos joelhos; • Realizar a abdução dos membros superiores com a bola segura pelas mãos (descrever um círculo, fazendo a bola deslizar sobre o chão, realizando a passagem da bola de uma mão para a outra); • Bola colocada na zona abdominal segura pelas mãos, deslizar a bola sobre as coxas, joelhos e vai ao pé direito e voltar ao abdominal (pernas afastadas); • O mesmo exercício agora para o pé esquerdo; • O mesmo exercício com os pés unidos; • O mesmo exercício com os pés cruzados; • Agarra a bola com o M.S. direito e realiza 10 chutes com o pé esquerdo; • O mesmo exercício mas, agarra a bola com a mão contrária e chute com o pé contrário. 	 <p>- Bolas.</p>		
<p>Pausa para hidratação</p>		3'	35'
<p>Jogo a "batata quente" Os idosos ao meu sinal circulam as 4 bolas pelo lado direito sem as deixar cair e quando a música parar, quem tiver a bola (batata quente), perdem pontos. Realizam a troca de sentido quando termina uma rodada.</p>		6'	41'
<p>Parte Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Alongamentos, o Respiração. <p>Diálogo Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Reforço positivo; o Despedida 		7'	48'
		2'	50'

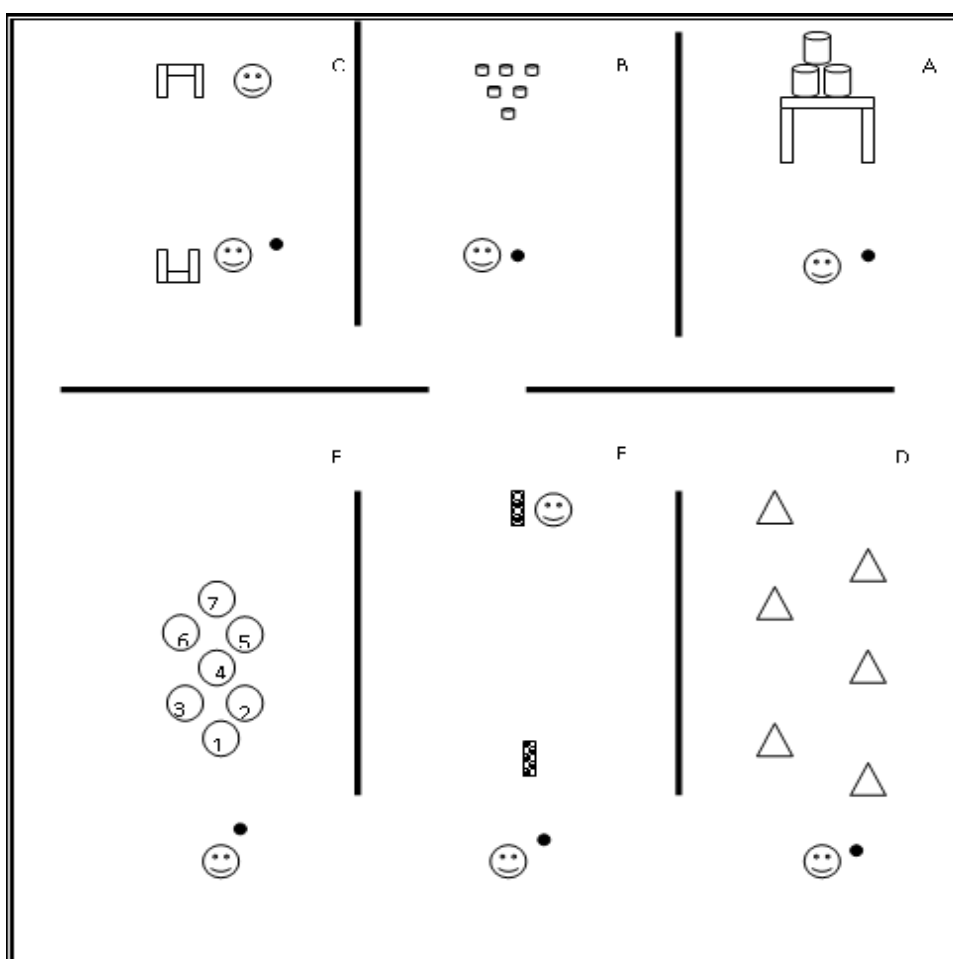
A aula correu bem, os idosos gostaram e tive a participação de 20 idosos.

Despedi-me dos idosos, agradei a presença de todos, ajudei a transporta-los até ao refeitório e arrumei a sala de convívio.

Sai da instituição pelas 13h.

Na terça-feira, dia 10 de dezembro de 2013, entrei no lar às 9h, cumprimentei os idosos, dirigi-me ao gabinete para trabalhar no relatório. Enviei um e-mail a Dr.^a Cidália para confirmar a visita ao Museu de Pombal. Pelas 11h fui arrumar a sala de convívio para receber as crianças da creche. Este dia ficou marcado pela presença de outra turma de crianças para realizarem alguns jogos comigo. Realizei plano igual ao do dia 12 de novembro, visto que não eram as mesmas crianças.

Plano na Sala de Convívio do Lar



Material:

Arcos, bolas, cones, garrafas de água com areia, mesa, latas, balizas pequenas, peças de bowling e peças de puzzle com números.

Jogos:

A – Derrubar as latas que se encontram em cima da mesa. Cada lata tem uma pontuação, onde os jogadores têm que contar os seus pontos.

B – Jogar bowling, os jogadores tem que derrubar as peças numa determinada distância.

C – Os jogadores a uma certa distância, tem que fazer passar a bola por dentro da baliza.

D – Contornar os pinos, batendo com a bola no chão (driblando), ora pela direita, ora pela esquerda.

E – Jogo da malha, os jogadores situados a uma certa distância, tentam derrubar a garrafa cheia da areia do adversário.

F – Jogo da macaca, o jogador lança um arco de borracha para uma casa e tem que concluir a prova sem cair ou saltar uma casa. Se concluir a prova com sucesso, ficará com os pontos dessa casa.

As crianças, passaram pelos vários jogos, divertiram-se, sempre bem-dispostos a brincar com alegria, isso via-se nos olhos deles. No final ficaram mais satisfeitos com a tarefa final, foi-lhes dado um balão e teriam de rebentá-lo da forma que quisessem, com o rabo ou com o pé. De seguida, agradei a presença deles, despedi-me e estive a arrumar toda a sala. Saí do Lar às 13h.



Na quarta-feira, dia 11 de dezembro de 2013, entrei no lar às 9h, cumprimentei os idosos e dirigi-me ao gabinete para fazer o cartaz com a lista de participantes para visita ao Museu de Pombal. Apesar de já os ter alertado nas aulas de atividade física, é sempre necessário confirmar a vontade destes participarem.

De seguida enviei um e-mail à, Dr.^a Cidália, com o intuito de confirmar o total de participantes na visita. Estive a trabalhar no relatório quinzenal e às 13h saí do Lar.

Na quinta-feira, dia 12 de dezembro de 2013, este dia ficou marcado pelo meu último dia de estágio na instituição e nada melhor do que um bom momento de boa disposição, convívio e confraternização para a despedida. Resolvi marcar uma visita ao Museu de Pombal, e a realização de um trabalho manual no atelier para que os idosos ficassem com algo para se lembrarem de mim. Penso que foi uma boa escolha, pois a maioria dos idosos nunca tinham visitado o museu, muito menos conheciam um espaço tão agradável para trabalharem como artesãos, onde foram convidados a voltar.

Balanço Final

Este estágio, foi sem dúvida muito importante na minha formação enquanto futuro profissional de Atividade Física com idosos, por vários motivos que já referi anteriormente, através dos relatórios. O primeiro prende-se com fato da minha licenciatura estar mais voltada para o ramo do treino desportivo, ao invés da A.F. propriamente dita. A partir do momento que ingressei neste mestrado, que está unicamente direcionado para a vertente da Intervenção para um Envelhecimento Ativo, procurei reunir um conjunto de informações necessárias a uma aplicação direta em todos os processos de ensino da A.F. inerente a uma realidade de Lar com a qual me deparei este semestre de estágio. Assim sendo, este estágio estava repleto de, para além de uma grande ansiedade da minha parte, também muitas dúvidas e incertezas relativamente a todo e qualquer procedimento a adotar enquanto profissional responsável pela parte da A.F. aos idosos. Olhando um pouco para trás e fazendo um balanço geral deste semestre de estágio, penso ter ganho uma capacidade de trabalho e conhecimentos adquiridos principalmente no que diz respeito ao compromisso com as aprendizagens, no mais amplo significado da expressão que me permitirá no futuro encarar a realidade quando começar a trabalhar nesta área, com muito mais otimismo, confiança e segurança nas opções a tomar.

Ao longo deste estágio, mantive sempre uma relação muito próxima com todos os elementos integrantes do Lar, quer a minha orientadora Dr.^a Célia, bem como todo o Staff, partilhando opiniões, debatendo dúvidas e desenvolvendo uma capacidade de trabalho, que me poderá trazer vantagens a vários níveis no futuro. Mais propriamente falando das aulas de A.F. assistidas propriamente dita, algumas das minhas aulas foram assistidas pela Orientadora Dr.^a

Célia Oliveira, reunindo quase sempre após as aulas de modo a enumerar o que de positivo tinha ocorrido, situações a melhorar num futuro próximo. A principal fonte de conhecimento acerca de todo o processo de trabalho com idosos, ganha por mim este semestre, sem dúvida é fruto da orientação por parte da Dr.^a Célia e da supervisão da Dr. Isabel Varregoso, mantendo sempre um compromisso de responsabilidade para com as aprendizagens adquiridas como uma prioridade, e orientando no desempenho de toda e qualquer atividade que estivesse ou não diretamente relacionada com as práticas da A.F. com os idosos, mas também no sentido de me proporcionar um campo mais amplo de atuação. Finalizo esta reflexão sobre o semestre de estágio, afirmando, com toda a certeza, que me sinto um profissional muito mais preparado e capaz de encarar esta atividade como técnico no futuro, sendo que este estágio abriu-me portas que pareciam não existir relativamente a todos os campos de ação/intervenção com esta população alvo, no contexto da A.F. em lares.



Visita ao Museu de Arte Popular



Portuguesa e ao Centro Cultural de Pombal

O Celeiro do Marquês, acolheu no passado dia 12 de dezembro de 2013 a visita de um grupo de idosos do Lar da Santa Casa da Misericórdia de Pombal, com o objetivo de conhecer o Museu de Arte Popular Portuguesa, o Celeiro e na antiga Capela da Misericórdia onde funciona o Serviço Educativo do Museu. Um espaço onde se desenvolvem ações de divulgação, sensibilização e formação em algumas áreas, bem como um ateliê, para as pessoas com vontade de criar, experimentar, manipular e produzir vários tipos de arte. No Museu, realizaram uma visita guiada pela Dr.^a Cidália Botas, onde puderam visualizar a exposição, um espólio de cerca de 2000 peças de artesanato de todas as regiões do país. No Serviço Educativo, realizaram um trabalho manual, auxiliados pela Dr.^a Cidália e pela Técnica Andreia, onde os idosos foram autores das suas próprias obras. Estas iniciativas, fazem parte do Projeto de Mestrado "Atividade Física para Idosos Institucionalizados Dependentes e Independentes" do Prof.^o Luiz Ferreira. Quero agradecer a Dr.^a Cidália Botas, por todo o seu profissionalismo, carinho e atenção demonstrada para com os idosos, muito obrigado.






FICHA DE AVALIAÇÃO DO ESTÁGIO

Nome do aluno estagiário:	
Instituição:	
Área de estágio:	
Nome do Orientador Técnico:	

Lar Rainha Santa Isabel 	agosto	setembro	outubro	novembro	dezembro
Aplicação dos conhecimentos					
Adaptação as normas de trabalho da Instituição					
Participação e motivação nas tarefas desenvolvidas pela instituição					
Integração e socialização com os Técnicos e Funcionários					
Assiduidade / Pontualidade					
Autonomia e Criatividade					
Atitude profissional					
Desempenho profissional					

Escala de Avaliação:

0 a 2 - Muito abaixo das expetativas.

2 a 4 - Abaixo das expetativas.

5 a 6 - Correspondeu razoavelmente às expetativas.

7 a 8 - Correspondeu Bem às expetativas.

9 a 10 - Correspondeu Muito Bem as expetativas.

No âmbito do Estágio Curricular de Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo na Santa Casa da Misericórdia de Pombal, realizar-se-á um questionário semiestruturado com o objetivo de apurar o estado de saúde dos idosos, a sua mobilidade e a atividade física.

Os dados são meramente para efeito académico e institucional, sendo que os resultados serão divulgados ao nível dos mesmos.

De modo a recolher os elementos indispensáveis para entender quais as condicionantes e os interesses dos idosos, foi concebido o presente. Questionário. Neste sentido, venho solicitar a sua colaboração para a realização deste.

Agradeço a sua disponibilidade em colaborar comigo

Luiz Ferreira

Questionário

I - Dados Pessoais:

Nome: _____ Antiga Residência: _____

Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐ Idade: ____ Estado Civil: _____

Antiga Profissão: _____

1.1 Habilitações Literárias:

Sabe ler e escrever ☐

Não sabe ler nem escrever ☐

1.2. Quais os motivos que estiveram na base para passar a residir no Lar? Assinale a sua resposta com um ☒.

Agravamento do estado de saúde ☐ Necessidade de apoio constante ☐ Solidão/Isolamento ☐

Convívio ☐ Recuperação e reabilitação da sua situação clínica ☐


Fracas condições habitacionais ☐ Falta de suporte familiar ☐ Outras ☐

II – Saúde:**2.1. Problemas de saúde de carácter crónico. Qual ou quais das seguintes doenças padece?**Assinale a(s) sua(s) resposta(s) com um ☒.Hipertensão arterial ☐ Diabetes ☐ Doenças Cardiovasculares ☐ Doenças respiratórias ☐Osteoporose ☐ Alterações auditivas ☐ Alterações Visuais ☐ Demência ☐ Parkinson ☐Alzheimer ☐ Problemas oncológicos ☐ Outras ☐**III- Mobilidade:****3.1. No último ano, sofreu alguma queda?**Sim ☐ Não ☐**3.2. Se respondeu sim, quantas vezes?** 1 ☐ - 2 ☐ - ≥ 3 ☐**3.3. Utiliza alguma ajuda técnica para andar?** Sim ☐ Não ☐**3.4. Se respondeu sim, diga qual?** Bengala ☐ Tripé ☐ Andarilho ☐ Cadeira de rodas ☐**IV- Atividade Física:****4.1. Praticou alguma modalidade desportiva?** Sim ☐ Não ☐**4.2. Se respondeu sim, qual?** _____ **Durante quanto tempo?** _____**4.3. Praticou alguma atividade física?** Sim ☐ Não ☐**4.4. Se respondeu sim, qual?** _____ **Durante quanto tempo?** _____**4.5. Gostaria de fazer exercício quantas vezes por semana?**1- ☐ 2- ☐ 3- ☐

4.6. Dentro das aulas qual a sua atividade/tarefa/exercício que mais gosta? Coloque por ordem crescente as três que mais gosta. Sendo que a 1ª é a mais importante.

Caminhadas		Pedi-paper	
Dança		Leitura	
Ginástica		Cantar	
Exercícios com bolas		Pintura	
Exercícios com halteres		Trabalhos de artesanato	
Exercícios com bastões		Passeios	
Exercícios com balões		Teatro	
Exercícios com rolos de espuma		Cinema	
Atividades Aquáticas		Palestras	
Jogos Tradicionais		Outros	

Muito obrigado pela sua colaboração!

 IPL Instituto Politécnico de Leiria		Curso de Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Activo Grelha de Assiduidade Estágio
Entidade/Empresa:	SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE POMBAL "LAR RAINHA SANTA ISABEL"	
Estagiário:	LUIZ ANTÔNIO DE SOUZA FERREIRA	

Dias	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO
1	Das 9h às 13h (4h)	Domingo	Das 9h às 13h (4h)	FALTEI (CONSULTA)
2	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)	Sábado
3	Sábado	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)	Domingo
4	Domingo	Das 9h às 13h (4h)	FALTEI (CONSULTA)	Das 9h às 13h (4h)
5	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)	Sábado	Das 9h às 13h (4h)
6	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)	Domingo	Das 9h às 13h (4h)
7	Das 10h30 às 17h30 (7h)	Sábado	Das 9h às 13h (4h)	Faltei Paternidade
8	Das 9h às 13h (4h)	Domingo	Das 9h às 13h (4h)	Faltei Paternidade
9	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)	Sábado
10	Sábado	Das 14h às 17h (3h)	Das 9h às 13h (4h)	Domingo
11	Domingo	Das 10h30 às 17h30 (7h)	FALTEI (CONSULTA)	FERIADO MUNICIPAL
12	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)	Sábado	Das 9h às 13h (4h)
13	Das 9h às 13h (4h)	FALTEI (CONSULTA)	Domingo	Das 9h às 13h (4h)
14	Das 10h30 às 17h30 (7h)	Sábado	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)
15	FERIADO	Domingo	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)
16	FALTEI (CONSULTA)	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h) Das 14h às 16h (2h)	Sábado
17	Sábado	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)	Domingo
18	Domingo	Das 9h às 13h (4h)	FALTEI (CONSULTA)	Das 9h às 13h (4h)
19	FALTEI (DOENTE)	Das 9h às 13h (4h)	Sábado	Das 9h às 13h (4h)
20	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)	Domingo	Das 9h às 13h (4h)
21	Das 10h30 às 17h30 (7h)	Sábado	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)
22	Das 9h às 13h (4h)	Domingo	FALTEI (IDA A MATERNIDADE)	Das 9h às 13h (4h)
23	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)	Sábado
24	Sábado	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)	Domingo
25	Domingo	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)
26	Das 9h às 13h (4h)	Das 14h às 16h (2h)	Sábado	Das 9h às 13h (4h)
27	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)	Domingo	Das 9h às 13h (4h)
28	Das 9h às 13h (4h)	Sábado	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)
29	Das 10h30 às 17h30 (7h)	Domingo	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)
30	FALTEI (CONSULTA)	Das 9h às 13h (4h)	Das 9h às 13h (4h)	Sábado
31	Sábado		Das 9h às 13h (4h)	
TOTAL	84H	80H	78H	68H

Dias	DEZEMBRO
1	Domingo
2	Das 9h às 13h (4h)
3	Das 9h às 13h (4h)
4	Das 9h às 13h (4h)
5	Das 9h às 13h (4h)
6	Das 9h às 13h (4h)
7	Sábado
8	Domingo
9	Das 9h às 13h (4h)
10	Das 9h às 13h (4h)
11	Das 9h às 13h (4h)
12	Das 9h às 13h (4h)
13	FINAL DO ESTÁGIO
14	Sábado
15	Domingo
16	
17	
18	
19	
20	
21	Sábado
22	Domingo
23	
24	
25	
26	
27	
28	Sábado
29	Domingo
30	
31	
TOTAL	36H

Após 4 meses e 2 semanas, dei por terminado o meu Estágio com 346h de presença obrigatória na instituição.

Dinâmica do lar Rainha Santa Isabel

Serviço / atividade	Horário	Dia (s) da Semana
Visitas	14h30 às 18h	Diariamente
Pequeno-almoço	9h00	Diariamente
Almoço	12h	Diariamente
Lanche	16h	Diariamente
Jantar	19h	Diariamente
Reforço na ceia	22h	Diariamente
Almoço dos funcionários e técnicos	13h às 14h	Diariamente
Jantar dos funcionários	20h as 20h30	Diariamente
Atendimento na secretaria e receção de candidaturas	9h30 às 13h e das 14h às 17h30	Diariamente
Enfermagem	Período da manhã	Diariamente
Médico	13h30 às 15h30	segunda-feira
		terça-feira
Fisioterapia	15h30 às 17h30	terça-feira e sexta-feira
Cabeleireiro	Sem horário definido	Uma vez por semana
Oração do terço	11h às 11h30	terça-feira, quarta-feira e sexta-feira
	14h às 14h30	segunda-feira e quinta-feira
Missa	15h45 às 16h30	sábado
Comemoração dos aniversários dos utentes	12h	Última sexta-feira de cada mês

(Fonte: Regulamento Interno)